

RUT NIEVES

CREE EN TI

Descubre el poder de transformar tu vida





Rut Nieves trabajaba en un despacho de arquitectos en Alemania cuando decidió dejarlo todo para encontrarse a sí misma y alcanzar sus verdaderos sueños. Empezó de cero y se propuso investigar sobre el poder de la mente y de las emociones. Se formó como coach con algunos de los grandes referentes mundiales, como Laín García Calvo, Sergi Torres, Tony Robbins o Gregg Braden. Fundó Arquitectura de Emociones, empresa líder al servicio del Amor y para el despertar de la conciencia, la expansión del conocimiento universal y de nuestro potencial; escribió tres libros de un éxito extraordinario –Cree en ti, Haz tus sueños realidad y El amor de tu vida– y ahora da seminarios por toda España.

RUT NIEVES

CREE EN TI

*Descubre el poder de
transformar tu vida*

Volumen 1

 **Planeta**

«Que este libro abra las puertas de tu conciencia y tu corazón a tu grandeza y al inmenso poder que reside dentro de ti, para hacer realidad los sueños que duermen en tu corazón y ser cada día más feliz.»

Rut Nieves

Dedicado a los que siempre están ahí, a mis padres, a mi hermana y a ti, querido lector, querida lectora.

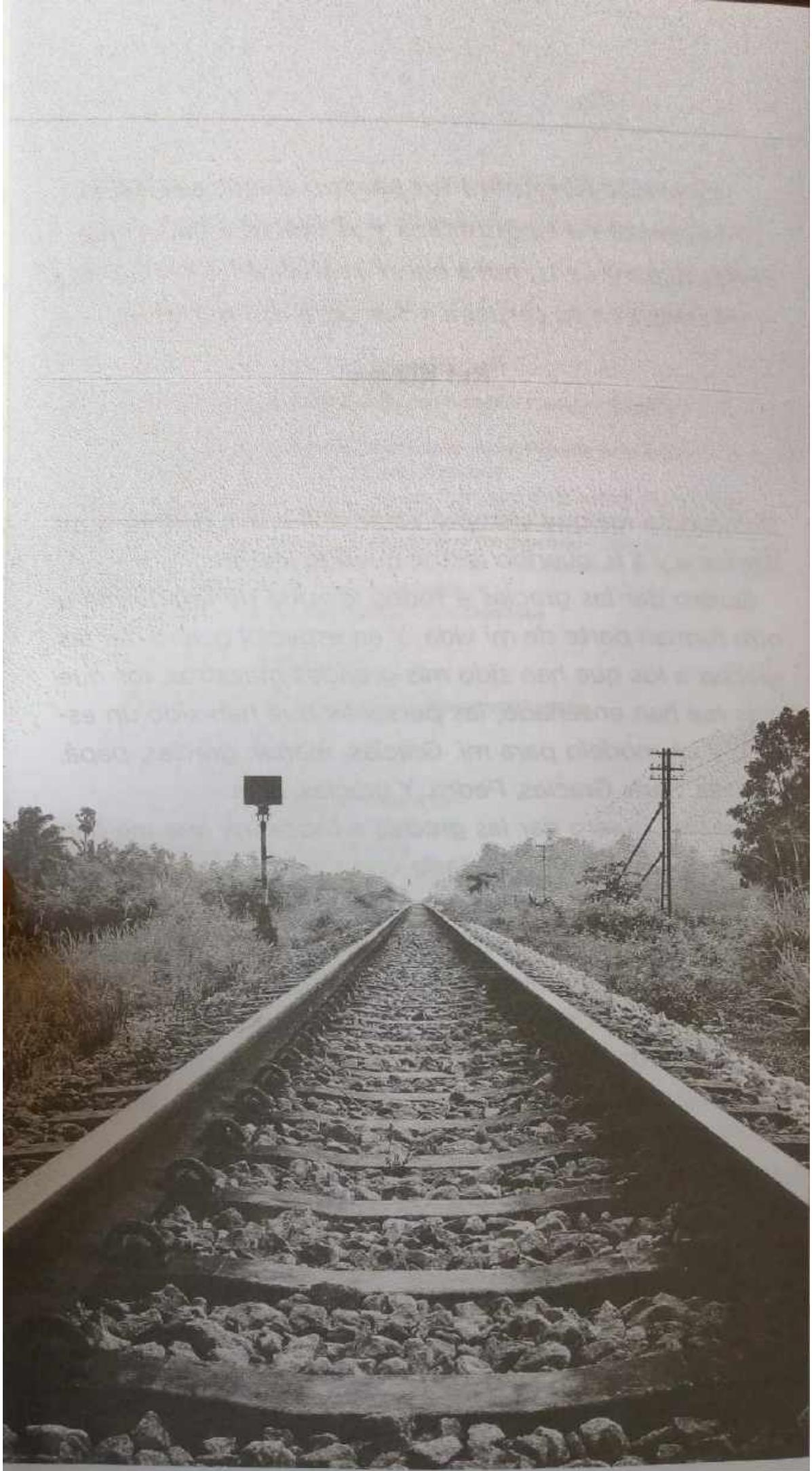
Quiero dar las gracias a todos los que de una forma u otra forman parte de mi vida. Y en especial quiero dar las gracias a los que han sido mis grandes maestros, los que más me han enseñado, las personas que han sido un espejo y un modelo para mí. Gracias, mamá; gracias, papá. Gracias, Sara. Gracias, Pedro. Y gracias, Laín.

También quiero dar las gracias a todos los que me han inspirado y me han enseñado con sus libros y conferencias. Gracias a Ricardo Gómez, Laín García Calvo, Sergi Torres, Bruce H. Lipton, T. Harv Eker, Joe Vitale, Javier Iriondo, Stephen Covey, Masaru Emoto, Gregg Braden, Howard Martin, César Álvaro, Esteban García, Patricia Römer y a todos los que han creído en el ser humano y han dedicado su vida a la investigación y a divulgar el desarrollo del potencial humano.

Gracias al universo entero y gracias a ti.

✉ contact@rutnieves.es

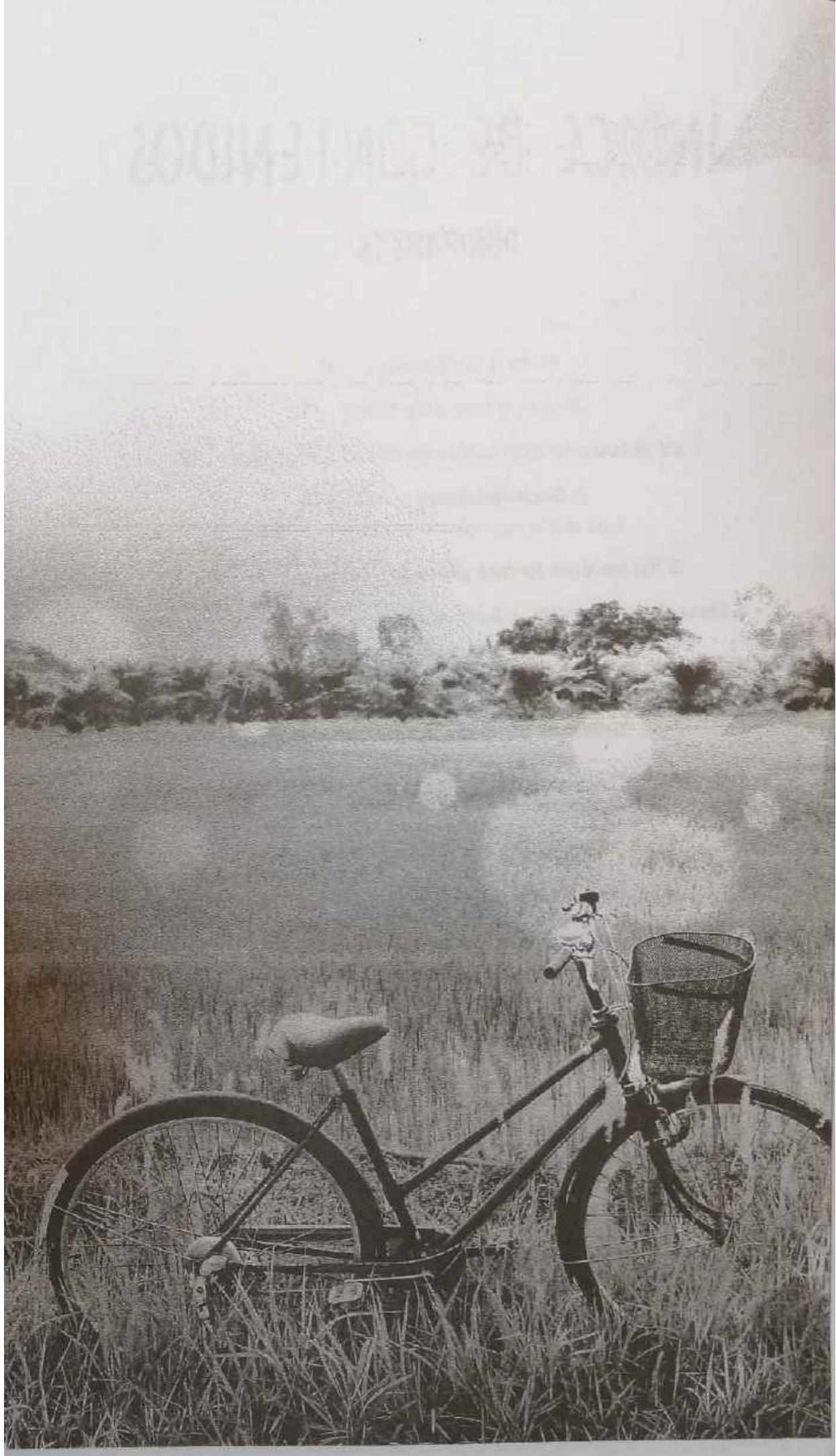
🌐 www.rutnieves.com



ÍNDICE DE CONTENIDOS

POR PARTES

- Nota a los lectores 9
- ¿Por qué leer este libro? 12
1. **¿Y si todo lo que sabes es falso?** Creencias 17
2. **Superpoderes y milagros.**
Las excepciones de la ciencia 33
3. **Tú no eres lo que piensas.** Mente y ser 43
4. **Descubre tu poder.** ¿Quién está al mando? Mente y corazón.
Pensamientos y emociones 53
5. **Todo lo que nadie te contó.** Todo es energía 63
6. **Sistemas binarios.** Amor y miedo 95
7. **Nada es error, todo es aprendizaje.** Aprendiendo a amar,
el verdadero camino hacia la libertad 101
8. **Enamórate (de ti).** Cree en ti 135
9. **El poder sanador de la mente.** El cuerpo como mensajero.
Mente, emociones y salud 161
10. **Programación para el éxito.** Tu vida se merece un diez.
Reprogramación del GPS. Gestión del cambio 169
11. **Las contraintenciones.** Bloqueos 187
12. **Palabras poderosas.** La gratitud y el ho'oponopono 195
13. **Imprescindibles.** ¡Lo tienes todo! 205
14. **Al otro lado del miedo.** Tus sueños 225
15. **El mundo necesita personas que amen lo que hacen.**
¿Cuál es tu legado? 233
- ¿Qué más puedo hacer a partir de ahora? 250
- ¿Quieres ser mensajero del amor? 253



NOTA A LOS LECTORES

Creo que los libros, al igual que los hijos, eligen a sus padres. Creo que todos tenemos un propósito divino que elegimos antes de nacer y lo olvidamos cuando nacemos. Y, para poder llevarlo a cabo, el primer paso es empezar a recordar quién eres y todo el poder que se te ha dado para disfrutar de esta vida y experimentar el **amor**.

Cree en ti es lo que la vida me fue enseñando durante muchos años y lo que me pidió que compartiera con ustedes.

Cree en ti para mí ha sido un gran maestro. Primero, porque reúne las respuestas que busqué durante más de 20 años, y segundo, porque es un libro que no deja de sorprenderme con un sinfín de milagros y de enseñarme toda la belleza de la vida, el poder ilimitado, transformador y sanador del **amor**, y todo el potencial que reside dentro de cada uno de nosotros, en nuestra mente y en nuestras emociones.

No tengo palabras para expresar toda la gratitud que siento por los miles de mensajes de agradecimiento, recibidos de lectores de todo el mundo, por todo lo que les ha ayudado este libro y cómo ha transformado sus vidas la información que en él comparto.

Escribí *Cree en ti* en menos de un mes, mientras hacía una maestría de *coaching* y daba clases extraescolares a adolescentes. Fue un milagro toda la energía y la inspiración que recibí para escribirlo. Al principio no era capaz de permanecer más de diez minutos seguidos sentada, estaba muy inquieta y mentalmente bloqueada. Hasta que reconocí mis miedos, me permití sentirlos y los liberé. Dentro de mí presentía que *Cree en ti* me iba a cambiar la vida, a mí y a mi-

llones de personas, y esa idea al principio me abrumaba. ¿Quién era yo para escribir un libro así? ¿Y cómo iba a ser eso posible, si mi vida había sido tan normal?

Cree en ti empezó siendo un libro autoeditado que se vendía sólo en mi web y en Amazon, y que en pocos meses pasó a estar entre los más vendidos de la plataforma. Las librerías empezaron a llamarme porque muchos clientes se lo pedían y, poco a poco, la red de distribución empezó a crecer. Al año publiqué la segunda parte, *Manual avanzado de manifestación* y a los dos años, la tercera, *El amor de tu vida*. En menos de tres años ya se habían vendido más de 50,000 ejemplares. Yo soñaba con que algún día me llamaría Planeta para decirme que querían publicarlos, y mientras estaba escribiendo *El amor de tu vida*, me escribieron. Yo era consciente de que, para que el libro llegara a todas las personas del mundo que deseaban leerlo, necesitaba una gran editorial que me ayudara a hacerlo. Y este libro que tienes hoy en tus manos es el fruto de un sueño y del trabajo y del cariño de muchas personas.

Yo sólo soy un canal para que la información que transmito en este libro pueda llegar a todos aquellos que la necesitan. Creo que todos somos igual de valiosos e importantes, que todos hemos sido bendecidos con innumerables dones y que el potencial que reside dentro de cada uno de nosotros es ilimitado.

Creo que lo más valiente que hay en la vida es atreverse a escuchar a tu corazón, a tu yo divino, y hacerle caso a pesar del miedo. *Cree en ti* es el primer libro de la trilogía que lleva su nombre y en él reúno toda la información que a mí me cambió la vida en sólo unos meses. En él hablo de

las enseñanzas que los grandes maestros y autores nos han ido transmitiendo a lo largo de la historia, y los descubrimientos que ha hecho la ciencia en los últimos años, todo ello contado desde mi experiencia de vida.

Somos seres divinos que, antes de nacer aquí, elegimos vivir una vida humana. Por eso permíteme que te diga que eres realmente valiente y valioso por haberte atrevido a nacer sabiendo que ibas a olvidar tu condición divina.

Si estás leyendo este libro, es porque ya estás preparado para recordar quién eres y gozar de la vida que mereces. Y, si ya lo sabes, pero todavía no lo terminas de creer, abre tu mente y permítete sentirlo, para que puedas integrarlo y experimentarlo en tu vida.

Uno de los grandes descubrimientos de mi vida es que el sufrimiento no es necesario, es tan sólo una elección. La vida trata de despertarnos suavemente, pero cuando no lo hacemos, empieza el sufrimiento. Si no aprendemos poco a poco, llegará un momento que sucederá algo que nos hará aprender y despertar de golpe: una pérdida, una enfermedad, un despido, una separación, etcétera.

Nada de lo que has vivido ha sido casual, la vida trata de despertarte con cada experiencia para recordarte que viniste aquí para ser feliz, para gozar, disfrutar y experimentar el amor.

Y lo mejor de todo es que, cuando eliges aprender disfrutando, el drama poco a poco va desapareciendo de tu vida, en la medida que seas consciente de que todo sucede para tu más alto bien. Y en la medida que vayas transformando tu forma de ver lo que te sucede, creyendo en ti y en tu vida, ésta empezará a ser preciosa.

RUT NIEVES

¿POR QUÉ LEER ESTE LIBRO?

La razón de ser de este libro es devolverte el poder que te pertenece. Para eso lo he escrito, para que tú seas consciente de tu capacidad para transformar tu realidad y vivir una vida extraordinaria.

El amor y la intención que he puesto en cada una de estas palabras despertará el amor que reside dentro de ti y empezará a expandirse por todo tu cuerpo y más allá de él.

En este libro explico los secretos de tu mente. Y a lo largo de sus páginas empezarás a descubrir el tremendo potencial que reside en ella.

A medida que empieces a ser consciente de todo lo que tienes, empezarás a enamorarte poco a poco de tu vida, a creer en ti y a abrir los ojos a un mundo lleno de infinitas posibilidades.

Empezarás a sentirte inmensamente feliz por estar vivo y agradecido por estar viviendo en este preciso momento. Tu vida entera empezará a parecerse mágica y maravillosa.

Cuando leas este libro, vas a empezar a **creer en ti** plenamente. Así que si no quieres creer en ti no sigas leyendo. Si no crees en el poder del amor y de las palabras, no leas más. Tu tiempo es muy valioso, no lo pierdas haciendo algo en lo que no crees.

Pero si una parte de ti te pide que lo hagas, porque quiere saber más, entonces **¡hazlo!**

Pues no sólo vas a empezar a creer en ti, sino que además te vas a enamorar completamente de la persona más importante, fascinante y grandiosa que jamás has conocido. Te vas a enamorar de ti.

Vas a empezar a entender lo que has vivido, a reconciliarte con tu vida, y empezarás a sentirte agradecido por haber llegado hasta aquí. Te vas a reconciliar con todo aquello que hasta ahora has negado de ti y vas a descubrir que es posible reescribir el resto de tu vida.

Este libro es una puerta hacia tu libertad. Nunca más volverás a ser una víctima de las circunstancias, sino que empezarás a ser el creador de tu vida.

Los principios que revelo en este libro cambiaron completamente mi vida y siguen cambiándola cada día. Todo aquello de lo que hablo lo he probado antes en mí misma. Los resultados los he visto en mi vida y en las de miles de personas que ya aplican estos principios.

Volví a nacer o simplemente desperté de un sueño. Y cuando lo hice, empecé a vivir plenamente con la misma ilusión y la pasión con la que los niños ven la vida.

¿PARA QUÉ HE ESCRITO ESTE LIBRO?

**Éste no es un libro de autoayuda,
es un libro de autoempoderamiento.**

La misión de este libro es informar a aquellas personas que quieran descubrir el poderoso potencial que reside dentro de cada uno de nosotros. A través de un viaje hacia el interior de ti mismo, vas a descubrir cómo funciona tu mente, tus emociones, y cómo tu forma de pensar ha consolidado la vida que tienes hoy.

Independientemente de dónde te encuentres en este momento, de lo que hayas vivido y de dónde quieras llegar en la vida, el punto de partida siempre está en el conocimiento y la comprensión de uno mismo. Y en reconocer quién eres, dentro del mundo en el que vives.

Una vez que descubres quién eres y conectas con tu esencia, empiezas a desatar el potencial dormido y a entender por qué estás aquí. Empezarás a reconocer la importancia de lo que has venido a hacer.

Como decía Gandhi:

«Casi todo lo que hagas en tu vida será insignificante, pero es muy importante que lo hagas. Porque nadie más lo hará.»

Descubrirás que lo tienes todo y que siempre lo has tenido. Yo simplemente te voy a guiar, dándote pistas, para abrir tu mente al entendimiento y puedas ver lo maravilloso que eres y lo extraordinario de tu existencia.

*Tú eres mucho más de lo que imaginas
y puedes mucho más de lo que tú crees.*

Pero tal y como decía Steve Jobs cuando inventó la primera computadora personal: «¿Cómo va a saber la gente que la quiere si ni siquiera sabe que existe?».

Un año antes de empezar a escribir este libro entendí por qué mi vida había llegado hasta ese punto. Por qué no había con-

seguido **vivir** mis grandes sueños. Entendí cómo las creencias que absorbió mi mente durante los siete primeros años de **vida** habían dirigido y condicionado el resto de mi **vida**.

Para mí fue vital comprender que yo soy más que mis pensamientos, que mi **vida** es el fruto de mis creencias y que estas creencias se pueden cambiar para que tu mente te dirija hacia la vida que deseas.

Mientras no tomes conciencia de quién eres y no te ocupes de conocerte, serás una marioneta dirigida por tu mente subconsciente. Puede que pienses que la vida es injusta, que trata mejor a unas personas que a otras o que somos fruto de las circunstancias.

En el momento que descubras cómo funciona tu mente, tu corazón, y la relación que existe entre tus creencias y tu vida actual, comprenderás que nada de eso es cierto. La vida es perfecta, es realmente extraordinaria. Aunque todo eso lleve un tiempo descubrirlo, lo cierto es que está ahí, y que te está dando todo lo que necesitas en cada momento. Permítete descubrirlo.

1

¿Y SI TODO LO
QUE SABES ES FALSO?

CREENCIAS



«CUANDO COMPRENDAMOS
QUE LA FILOSOFÍA ACTUAL
Y LAS PERCEPCIONES
INDIVIDUALES SON EN
REALIDAD CREENCIAS
ADQUIRIDAS QUE DETERMINAN
NO SÓLO NUESTRA BIOLOGÍA,
SINO TAMBIÉN EL MUNDO
EN EL QUE VIVIMOS,
ADQUIRIREMOS UNA VISIÓN
PERSONAL QUE CAMBIARÁ
EL MUNDO.»

Bruce H. Lipton

Centífico y biólogo celular estadounidense

—¿Todo? ¿Todo? —me preguntó mi madre.

Cuando tu sistema de creencias está asentado sobre una base equivocada, todo se ve afectado. Cuando cambias esa base, cuando cambias el punto de vista, todo cambia, nada es exactamente igual.

En el camino del aprendizaje a veces es necesario desaprender lo aprendido y aceptar la posibilidad de que quizás las cosas no funcionen exactamente como siempre habíamos creído o como nos habían contado.

La historia está llena de paradigmas que se han ido cambiando a medida que la ciencia ha ido avanzando. Pero no siempre ha sido así. Los grandes descubridores de la historia no siempre la tuvieron fácil para convencer a la sociedad de que sus creencias estaban equivocadas. Porque lo cierto es que, una vez que culturalmente heredamos una serie de creencias, nuestra mente se resiste a creer lo contrario.

Es impresionante la cantidad de información que obviamos y damos por supuesta desde el momento en que nacemos hasta que morimos.

¿Cuánta información has recibido a lo largo de tu vida sin ni siquiera cuestionarla? ¿Alguna vez te has preguntado cuántas creencias culturales has incorporado sumisamente sin ponerlas en tela de juicio?

Hace años que las corrientes científicas más vanguardistas dejaron atrás las teorías darwinianas y el determinismo genético. Pero por razones en mi opinión puramente económicas, no todo lo que descubre la ciencia se difunde igualmente.

Atrás quedaron las teorías de Darwin, en las que se defendía que somos fruto del azar y de la lucha por la sobrevivencia, así como aquellas que decían que estamos determinados por nuestros genes.

Bruce H. Lipton trabajó como profesor de Biología Celular en la prestigiosa Facultad de Medicina de la Universidad de Wisconsin. Es mundialmente conocido por su investigación sobre la clonación de células madre y más tarde llevó a cabo estudios pioneros en la Facultad de Medicina de la Universidad de Standford.

Sus revolucionarios estudios sobre la membrana celular han sentado las bases de la nueva epigenética y lo han convertido en uno de los principales exponentes de la biología moderna. Bruce llegó a la conclusión de que no somos fruto de nuestros genes, sino que **son nuestras creencias las que determinan nuestra biología**. Y gracias a la enorme plasticidad de nuestro cerebro, nuestras creencias se pueden cambiar.

Con lo cual, el primer mito que se desmonta gracias a sus teorías es que las personas no pueden cambiar. Ya lo creo que pueden. Aunque, eso sí, es una decisión que sólo puede salir de uno mismo. Pues mientras una persona se cierra al cambio, no hay mucho que hacer.

Porque lo cierto es que todo nuestro sistema de creencias lo tenemos muy bien arraigado en nuestra mente. Y por eso, cada vez que la ciencia descubre algo nuevo, es decir, que las cosas no son como habíamos creído hasta ese momento, nuestra mente se resiste a las nuevas teorías.

Inevitablemente, la historia cambia cuando cambias el punto desde el cual la miras.

Hay una diferencia abismal entre creer que eres una víctima de las circunstancias, que tu vida está determinada por tus genes o que eres un mero fruto de la casualidad, a reconocerse escritor, director y cocreador de tu propia vida y del mundo en el que vives.

«No es lo que ignoramos lo que nos impide prosperar, lo que constituye nuestro mayor obstáculo es lo que creemos que sabemos y luego resulta que no es así.»

Josh Billings

Pues bien, te diré algo, todos los pensamientos que almacenas en tu mente tienen consecuencias en tu vida. No hay ni uno solo que no pague una renta por estar ahí.

La primera vez que escuché que es cada persona la que crea su propia realidad a través de sus pensamientos, me sonó muy loco.

¿Cómo podía ser eso posible?

En otro momento de mi vida no lo hubiese creído. Pero lo cierto es que yo llevaba bastante tiempo buscando respuestas. Y quien busca, tarde o temprano, acaba encontrando.

«El maestro aparece cuando el discípulo está preparado.»

Refrán hindú

Por eso no es casualidad que ahora mismo **tú** estés leyendo este libro. **Nada sucede por casualidad.**

Aquel día, a pesar de que yo ya estaba preparada, encontrar la respuesta fue doloroso. Para mí no fue fácil reconocermé responsable de todo lo que había vivido. No es fácil asumir que todo lo que has sufrido te lo podías haber ahorrado.

Puede que estés pensando: «Sí, somos responsables en parte, pero no de todo».

Te entiendo. Al principio yo tampoco lo creía. Sin embargo, poco a poco, la vida me ha ido demostrando que sí lo somos. Porque, en el fondo, todos somos uno. Y consciente e inconscientemente, con nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos, estamos influyendo en el mundo en que vivimos.

Pero, tranquilo, esto no lo tienes que creer. Ni esto ni nada de lo que digo en este libro. Eso sí, te animo a que abras tu mente a la posibilidad y lo compruebes por ti mismo.

Volviendo a mi historia, al principio fue doloroso asumir eso. Y si lo asumí es porque, aun sin entenderlo, sentía que era cierto. Sin embargo, una vez asumes la responsabilidad de todo lo que has vivido, reconoces también el derecho y la capacidad de cambiar el curso de tu vida. Y eso sonaba increíblemente bien.

Para eso he escrito este libro. Para dar a tu mente todas las razones y pruebas suficientes para que **tú** reconozcas tu capacidad y tu poder para transformar aquellas áreas de tu vida que deseas.

Hace más de seiscientos años tampoco creyeron a Copérnico y a Galileo cuando dijeron que era la Tierra la que giraba alrededor del sol. Y los acusaron de herejes. **¿Por qué?**

La respuesta es bastante simple. Siempre nos aferramos a lo que nuestra mente conoce. Nos aferramos a nuestras creencias como si fueran verdades absolutas. Y de entrada, no es fácil dar nuestro brazo a torcer y asumir que todo aquello que creemos como cierto no son otra cosa que creencias heredadas.

La mayoría de las creencias son culturales o familiares, se transmiten de generación en generación sin que **tú** siquiera seas consciente de ello.

Es probable que todo lo que revelo en este libro cambie muchos de tus esquemas y de tu forma de percibir la vida hasta ahora. O tal vez refuerce esas ideas que tú ya tenías y no terminabas de creer o de encajar las piezas.

En cualquier caso, te garantizo que este libro abrirá un poco más tu mente, y eso siempre es sinónimo de libertad.

Principalmente, te va a ayudar a liberarte de una gran dosis de preocupaciones y sufrimiento. Porque el sufrimiento no es otra cosa que el fruto del desconocimiento. Sufrimos debido a nuestra forma de percibir la realidad, porque desconocemos nuestra capacidad de transformarla, y también sufrimos porque no nos han enseñado a **amarnos** completamente.

Nos pasamos la vida creyendo que no podemos hacer mucho, icuando en realidad podemos hacer muchísimo!

Lo mejor que me enseñaron mis padres fue que yo era capaz de conseguir todo lo que me propusiera.

Eso ha hecho que nunca me detuviera hasta encontrar lo que estaba buscando.

Me gradué en la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid. Ejercí como arquitecta durante más de doce años en España y más tarde en Alemania. Trabajé con grandes arquitectos, en numerosos estudios, coordinando proyectos y equipos. Formé parte de la dirección de obra de cientos de viviendas. Ganamos muchísimos concursos y construimos miles de viviendas. Disfruté mucho con mi trabajo, pero algo me decía que eso no era todo, que había algo más importante para mí.

Desde muy pequeña he vivido en distintos lugares de España, en Italia y en Alemania. Pasé una temporada estudian-

do inglés en Brighton y alemán en Viena. He viajado sola por Centroeuropa y Sudamérica. He conocido a personas extraordinarias que me han hecho sentir que estaba en casa. Me he adentrado sola en las montañas y en los bosques con más de un metro de nieve virgen, he pedido aventón sola, he hablado en público en alemán, he cocinado para más de cincuenta personas, etc. He aprendido a escalar, esquiar fuera de pista y a subirme a una tabla de windsurf con más de 30 años. He aceptado todos los retos que me ha propuesto la vida y todos los que se me han ocurrido a mí.

Sin embargo, la vida no era lo que yo esperaba y yo me negaba a creer que la vida fuera sólo eso.

Cuando cumplí 30 años había acumulado tantas experiencias sin comprender y tanta frustración que dejé de dormir y entré en depresión.

Busqué ayuda y encontré a un gran psicólogo que supo acompañarme con muchísimo cariño en el proceso de descubrir mi inmenso valor y mi grandeza. Con los años empecé a sentirme más segura. Ascendí en mi trabajo y mi calidad de vida empezó a mejorar. Sin embargo, yo aún no había logrado encontrar lo que más quería.

Había dedicado casi veinte años a la arquitectura, entre los años de estudio y los que estuve trabajando, y aunque disfrutaba mucho con mi trabajo, sabía que había una vocación aún mayor en mí. Pero no sabía cuál.

El amor era la segunda gran incógnita en mi vida. Seguía sin entender qué ocurría con el amor.

Durante muchos años me había preguntado: «¿Por qué yo soy capaz de conseguir con facilidad lo que para otros es difícil? ¿Y por qué otros consiguen con facilidad lo que yo no he conseguido?».

Siempre he estado dispuesta a hacer todo lo que fuera necesario para encontrar lo que buscaba. No era el cambio lo que más miedo me daba, lo que más temía era que mi vida no cambiara.

Sin embargo, durante varios años cometí un error. Dejé de soñar, porque había observado que, cuanto más deseaba algo, más se alejaba de mí.

Pero si dejas de soñar, acabas perdiendo la ilusión y dejas de vivir. Que era lo que a mí me había pasado cuando dejé de dormir. Ésa era otra gran incógnita sin resolver: ¿por qué cuando anhelas algo con mucha fuerza parece que no llega?

Dos decisiones cambiaron mi vida marcando un antes y un después.

La primera la tomé tres años antes de escribir este libro. Lo dejé todo por mí. Lo dejé todo por ir en busca de aquello que aún no había encontrado. Quería ser feliz y estaba dispuesta a llegar hasta donde fuera necesario. Dejé mi trabajo como arquitecta, mi departamento, mi ciudad, mi país y a las personas que más quería. En Madrid ya lo había intentado todo.

Y hacía años que yo me sentía atraída por el centro de Europa. No tenía nada que perder. Mi vida se había estancado y necesitaba hacer algo que la reactivara. Y así llegué a los bosques de la Selva Negra, en busca de aquello que aún no había encontrado.

Durante los dos años que viví en Friburgo, tuve la oportunidad de distanciarme de las expectativas que los demás habían puesto sobre mí y del qué dirían. Allí empecé de cero, sin conocer a nadie y prácticamente sin saber nada de alemán.

Un año y medio después me di cuenta de que **había conseguido todo aquello que me creía capaz de conseguir**. Y no había logrado aquello que, en el fondo, no me creía capaz o merecedora de conseguir.

Allí tuve la oportunidad de ver la vida desde un punto de vista muy diferente, rodeada de bosques, montañas y paisajes increíbles. Una ciudad de cuento de hadas, donde todo está lleno de flores y todo el mundo va en bici.

Allí pude observar de cerca la grandeza de la naturaleza. Allí empecé a conectar con mi esencia y con lo que yo realmente amaba. Y una vez que conecté con mi esencia, todas las respuestas llegaron juntas.

Todo empezó con un libro de crecimiento personal, *Trabajo y felicidad*, de Ricardo Gómez. Apenas empecé a leer vi claramente que eso era lo que yo quería hacer. Nunca he tenido nada tan claro.

Conecté con mi propósito y empecé a investigar en el mundo de la mente y las emociones. Sabía lo que quería, pero no tenía ni idea de cómo hacerlo. Estaba muy ilusionada, pero por dentro estaba llena de miedos.

Empecé a buscar en Internet y pocos días después apareció ante mí el que sería mi mentor, Laín García Calvo. Cuando leí lo que él escribía en las redes sociales, me deslumbró. Y enseguida supe que él conocía las respuestas que yo llevaba toda la vida buscando.

*Cuando el alumno está listo,
el maestro aparece.*

Recibí sesiones online y él, con muchísimo cariño, me enseñó los principios que cambiaron mi vida.

Escuchar a Laín fue un auténtico *shock* para mi conciencia. Descubrir toda la información que él me explicó y que a su vez yo transmito en este libro marcó un antes y un después en mi vida. Recuerdo hasta el día y la hora. Fue el 2 de abril de 2013, a las siete de la tarde.

Todo aquello que siempre había querido entender cobró sentido.

Acoger esos principios no fue fácil, pues lo primero que sentí al aceptarlos fue una oleada de culpabilidad. Pero poco a poco fui comprendiendo que yo no era culpable de nada, porque no era consciente de todo lo que había atraído a mi vida. Y cuando transformé esa culpa en responsabilidad subconsciente, acto seguido llegó la paz.

Esos principios me dieron el valor necesario para dejar mi trabajo, volver a España y formarme para dedicarme profesionalmente a hacer lo que realmente amo.

Para mí fue necesario distanciarme de mi origen para encontrar el valor de asumir que la profesión a la que había dedicado casi veinte años de mi vida no era mi gran propósito.

Para mí no fue fácil decirles a las personas que más me quieren, que me habían pagado la carrera y que me lo han dado todo, que yo quería hacer otra cosa. Pero lo hice.

Cuando te comprometes con lo que realmente amas, recibes toda la ayuda necesaria.

En pocos meses transformé completamente mi vida siguiendo los pasos que me enseñó Laín. Fue como volver

a nacer. Dejé mi trabajo como arquitecta y volví a España para dedicar mi vida a lo que realmente amo. Había encontrado mi vocación y me había enamorado completamente de mi vida. Todo lo demás era secundario. Ya podía volver, porque ya había encontrado lo que buscaba.

Ésa fue la segunda gran decisión de mi vida, adentrarme en el mundo de la arquitectura emocional. Proyectar y levantar edificios había sido un trabajo precioso. Pero ayudar a que las personas descubran el arquitecto que llevan dentro, para poder construir la vida soñada, me resulta aún más fascinante.

Es la estructura emocional y mental de cada persona la que determina la calidad de su vida, sus acciones y sus éxitos.

En pocos meses transformé mi vida y me convertí en promotora del cambio. Me adentré en lo más profundo del ser humano y descubrí el enorme potencial que reside dentro de cada uno. Conocí a personas extraordinarias que me han ayudado a llegar hasta aquí. Empecé a ver el mundo como un lugar extraordinario para vivir y me enamoré completamente de mi vida.

He leído a los grandes maestros del crecimiento interior, he asistido a seminarios, cursos, y he investigado lo que la biología, la neurociencia y la psicología han descubierto en los últimos treinta años sobre cómo funcionan nuestra mente y nuestro corazón, y cómo nos afecta la educación recibida a lo largo de nuestra vida. Ha sido apasionante descubrir la capacidad que reside en todo ser humano para transformar su realidad, el potencial de nuestro cerebro y de nuestras emociones.

He aprendido mucho de personas como T. Harv Eker, Anthony Robbins, Bruce H. Lipton, Louise L. Hay o Joe Vitale. Y en España con Laín García Calvo, Sergi Torres,

Ángel López y Ricardo Gómez. Gracias a sus libros, a las sesiones de *coaching*, a los seminarios y a los cursos, hoy vivo enamorada de mi vida.

Me formé como *coach* con Emotiva CPC, un equipo excepcional de profesionales del *coaching*, la inteligencia emocional, la programación neurolingüística (PNL) y la comunicación. En el campo de la psicología, mis grandes formadores han sido y siguen siendo Pedro Santamaría Pozo y Juan Cruz González.

Cambié la forma de ver mi vida y mi vida cambió por completo. Mejoró en todos los aspectos, en las relaciones, en la salud, en el trabajo y en la prosperidad. Empecé a dormir. Desde hace meses no he necesitado tomar ni siquiera un analgésico. He adelgazado sin esfuerzo, ya no me afectan las opiniones de los demás como antes, ni me siento ofendida cuando alguien me echa algo en cara. No me siento inferior cuando alguien me corrige o me critica. Y aunque a veces duela, ya no me siento herida cuando las personas a las que quiero se distancian. Y en definitiva: he dejado de sufrir el victimismo y he empezado a reconocerme como la responsable de mi vida.

*La ignorancia es una de las mayores causas
del sufrimiento de la humanidad.*

La ciencia ha avanzado tanto en el último siglo que hoy en día sabemos que somos mucho más poderosos de lo que durante siglos hemos creído. **No hay ninguna necesidad de privarte de conseguir lo que amas.**

Por eso ahora trabajo ayudando a las personas a **creer en sí** mismas, a descubrir su verdadero potencial a través de mis libros, mis sesiones, seminarios y conferencias.

Por eso ahora escribo libros y hago seminarios, para que cualquier persona desde cualquier lugar del mundo sepa que, si yo pude, ella también puede. Si yo pude, tú también puedes.

EL ESCEPTICISMO CIERRA LAS PUERTAS, LA FE LAS ABRE

La mente es como un paracaídas, sólo funciona si se abre. Tu mente es el mayor valor en el que puedes invertir. Tu vida es un reflejo de tu forma de pensar. La llave está en tu mente.

Yo también era escéptica hasta que caminé por un lecho de brasas a más de quinientos grados centígrados sin quemarme y rompí una flecha con la garganta. Entonces empecé a preguntarme cuántas cosas no he hecho pensando que no era capaz.

Ese día comprendí que los límites de tu realidad los estableces tú mismo.

Todo lo que he vivido, desde que descubrí mi propósito y los principios que rigen la vida, ha sido tan increíble que ahora me dedico a difundir todo aquello que cambió mi vida y a transmitir que **tú eres libre** de elegir la vida que quieres vivir. Tú eres capaz de conseguir todo lo que amas y de tener una **vida extraordinaria**.

La mayor parte de la gente no es consciente de su grandeza y se conforma con vivir en pequeñito. No quejarse y conformarse son cosas muy distintas. Veo que muchas personas se conforman con mantener su trabajo, soportando

muchas veces condiciones delicadas, aguantando las circunstancias y conformándose con ganar lo suficiente para llegar a fin de mes. Permíteme que te diga que la vida es mucho más!, y que tú mereces y eres capaz de mucho más!

*¿Por qué conformarnos con sobrevivir
si podemos vivir una vida extraordinaria?*

Todos nacimos con unos sueños, con una vocación, con un propósito, y es ahí donde reside nuestro motor. Cuando nos desviamos de aquello que nos apasiona y de quienes somos en realidad, perdemos nuestra fuerza, porque nos hemos desconectado de nuestra fuente de energía. En cambio, cuando conectas con tu esencia y te diriges hacia lo que amas, empiezas a descubrir un sinfín de potenciales dormidos dentro de ti.

Pero no siempre lo supe. Durante mucho tiempo llegué a pensar que la vida era una lotería y que tenía que resignarme con lo que me había tocado. Yo era capaz de conseguir cosas con facilidad que para otros eran complicadas. Y al revés, otros eran capaces de conseguir con facilidad lo que yo no conseguía por mucho que me esforzara. Y mi pregunta siempre era: ¿por qué?

2

**SUPERPODERES
Y MILAGROS**

LAS EXCEPCIONES DE LA CIENCIA



«MAGIA ES CREER EN TI MISMO.
SI PUEDES HACER ESO,
PUEDES HACER QUE CUALQUIER
COSA SUCEDA.»

Johann Wolfgang Von Goethe

Poeta, dramaturgo y científico alemán

Para mí, magia es todo aquello que mi mente no puede entender con el conocimiento y la experiencia de los que dispone.

A Galileo y a Copérnico se les tachó de herejes por declarar que la Tierra giraba alrededor del Sol y muchos científicos más fueron acusados de ser brujos porque hacían magia y decían cosas que el resto del mundo no podía comprender.

¿Qué crees que pensaron las personas que vieron por primera vez volar un avión o un cohete espacial? ¿Qué crees que pensaron las primeras personas al ver iluminarse un foco? ¿Qué crees que la gente pensó cuando les hablaron por primera vez del teléfono, de Internet o de hablar por videoconferencia de un extremo a otro del planeta en tiempo real?

¿Cuántas cosas suceden hoy día que hemos aceptado porque forman parte de nuestras creencias y sin embargo no entendemos?

Y, sin embargo, ¿cuántas cosas nos quedan por descubrir? ¿Cuántas cosas han descubierto ya los científicos? Muchísimas más de las que tu mente puede concebir.

Desde que nacemos necesitamos ver para creer. Constantemente nos dejamos llevar e influenciar por aquello que perciben nuestros sentidos. Lo que sucede es que nuestros sentidos son limitados. Sólo pueden percibir una serie de cosas, aquello que se puede ver, oír, oler, saborear o tocar. Pero eso no quiere decir que no exista nada más.

¿Cuántas cosas existen que tú no puedes ver, oír, oler, saborear o tocar?

¿Acaso puedes ver la velocidad a la que se mueve la Tierra alrededor del Sol? ¿Puedes ver la energía potencial o gravitatoria? ¿Puedes ver la energía?

Sin embargo, puedes sentir el amor que una persona siente por ti aunque estés a miles de kilómetros, puedes sentir la tensión que se respira en algunas reuniones. El amor, el enfado, la envidia, la alegría se pueden sentir y percibir aunque estemos separados físicamente.

Por naturaleza, nuestra mente descarta aquello que no conoce. Y constantemente pedimos ver para creer.

Sin embargo, para poder ver, primero hay que creer. Primero hay que dar el paso de creer para poder experimentar después.

Los milagros y acontecimientos extraordinarios no son otra cosa que aquello que nuestra mente aún no puede comprender. Pero les suceden cada día a aquellos que creen en ellos. Éste es el primero de los principios. Creer para ver y no ver para creer.

«Los que no creen en la magia nunca la encontrarán.»

Roald Dahl

Escritor

Un milagro es aquello que sucede en mi vida cuando yo me atrevo a creer que soy merecedora de recibir todo lo bueno que la vida tiene reservado para mí. Un milagro es aquello que sucede cuando tú te atreves a creer que eres capaz de lograr mucho más de lo que tu mente puede entender. Cada uno de nosotros somos seres grandiosos. Hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios. A imagen y semejanza.

Jesús dijo:

«Si tuvieran fe, aunque fuera tan pequeña como una semilla de mostaza, podrían decirle a esta montaña: "Muévete de aquí hasta allá", y la montaña se movería. Nada sería imposible.»

Mateo 17, 20

Hoy en día muy pocos han conseguido digerir ese grano de mostaza.

Sin embargo, no es necesario entenderlo todo para creer, como más adelante veremos en este libro; la clave está en visualizarlo y sentirlo. El cómo eso va a suceder no es asunto ni tuyo ni mío.

MILAGRO (de *miraglo*).

1. Hecho no explicable por las leyes naturales y que se atribuye a intervención sobrenatural de origen divino.
2. Suceso o cosa rara, extraordinaria y maravillosa.

Diccionario de la Real Academia Española

*La fe ve lo invisible, cree lo increíble
y recibe lo imposible.*

*«Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera,
la convicción de lo que no se ve.»*

Hebreos 11, 1

CAMINAR POR EL FUEGO

Durante miles de años, personas de diferentes culturas y regiones del mundo han caminado sobre las brasas del fuego a más de quinientos grados centígrados sin quemarse.

Las personas incrédulas que han cruzado el fuego para comprobar que se quemarían se han quemado. Y las personas que han cruzado creyendo que serían capaces de cruzarlo sin quemarse han conseguido cruzarlas sin quemarse.

El resultado es constante. Aquellos que esperan quemarse se queman. Y aquellos que no, no se queman.

La fe de quien camina es el determinante más importante. Esto concuerda con el principio clave de la física cuántica: «El observador es quien crea la realidad».

Yo crucé las brasas por primera vez en noviembre de 2013, creyendo que mi cuerpo haría todo lo necesario para protegerme del fuego, y no me quemé. Ninguno de los que caminó conmigo ese día sobre el fuego se quemó.

Cruzar las brasas hoy en día es una técnica que se utiliza para desafiar el sistema de creencias limitantes de las personas, para superar miedos o para darse cuenta de que podemos hacer mucho más de lo que nos han hecho creer.

En cualquier caso, es una práctica que no se puede tomar a la ligera. Si quieres comprobarlo personalmente, existen seminarios específicos para ello, también conocidos como *firewalking*.

La fe, en este caso, no es algo que se pueda medir del uno al cien. O se cree o no se cree. No hay medias tintas.

CAMINAR POR EL HIELO

La tribu bajtiarí es una tribu nómada de Persia (Irán) que durante milenios ha atravesado dos veces al año los ríos y cordilleras cubiertos de glaciares en busca de pastos verdes.

Estas más de cincuenta mil personas, acompañadas por sus rebaños de ovejas, vacas y cabras, habían tenido contacto con el mundo moderno hasta los años veinte del siglo XX.

Esta tribu cavó un camino en el hielo y la nieve que recorría los más de cuatro mil metros de altura del Kuh-e Kard para poder atravesar las montañas.

La particularidad de esta tribu es que realizaba esta expedición con los pies desnudos sobre el hielo y la nieve. Sí. Caminaban descalzos más de cuatro kilómetros y medio sobre el hielo y la nieve todos los años.

Evidentemente, nadie les había dicho que no podían hacerlo y ellos lo hacían cada año como si fuera lo más natural del mundo.

A nosotros, en cambio, nos han programado para creer que en cuanto lleguen el frío y la lluvia del invierno nos vamos a enfriar y contagiar la gripa. Nos han hecho creer que somos mucho más débiles y vulnerables de lo que en realidad somos.

Pero como la mayoría de nuestras creencias, viven en nuestra mente y dirigen nuestra vida sin que seamos conscientes de ello y sin ser ni siquiera cuestionadas.

LA VIDA SE MANIFIESTA EN TODO SU ESPLENDOR CUANDO ELIMINAMOS LOS MUROS QUE NOS SEPARAN

La historia de Kyrie y Brielle Jackson dio la vuelta al mundo hace años. Las gemelas nacieron el 17 de octubre de 1995, en el Memorial Hospital, de Massachusetts, en Estados Unidos. Las pequeñas nacieron doce semanas antes de lo previsto.

Kyrie nació primero, pesó novecientos gramos y poco a poco comenzó a recuperarse. Sin embargo, Brielle pesó ochenta gramos menos y su estado de salud empeoró con los días. Tenía problemas respiratorios, cardíacos y

una baja concentración de oxígeno. Se especulaba con que perdería la vida.

Sin embargo, la enfermera que estaba a cargo del monitoreo de las incubadoras, Gayle Kasparian, hizo algo que cambió el rumbo de lo que parecía inevitable. En contra de lo que ordenaban las normas del hospital, pidió permiso a los padres de las niñas y sacó a Brielle de su lugar y la acostó junto a su hermanita.

En cuanto se cerraron las puertas del cuarto, Kyrie le pasó el bracito por encima a Brielle y se produjo el milagro. En cuestión de horas, Brielle recuperó su ritmo cardíaco, la oxigenación de su sangre se normalizó y a partir de ahí empezó a ganar peso durante los días siguientes.

Esta maravillosa historia volvió a repetirse el 25 de julio de 2012, en Tucumán, con Zamira y Morena Guadalupe.

*El amor es la fuerza más potente que existe
y que todo lo cura.*

Vive dentro de todos y cada uno de nosotros. Esta historia sigue dando la vuelta al mundo. Hay abrazos que salvan la vida.

¿Aún sigues dudando de nuestro potencial y de la capacidad del amor para sanar?

**LOS MILAGROS SUCEDEN CUANDO TÚ ESTÁS LISTO PARA
RECIBIRLOS. TODO LLEGA CUANDO TÚ ESTÁS LISTO
PARA RECIBIRLO.**



3

TÚ NO ERES LO QUE PIENSAS

MENTE Y SER



«TÚ NO ERES LO QUE TU
CEREBRO OPINA.
SI NO AMO A ALGUIEN ES
DEBIDO A MIS IDEAS. Y SON
ESAS IDEAS LAS QUE ME IMPIDEN
SER COMPLETAMENTE FELIZ.»

Sergi Torres

Conferenciante y escritor

Sergi me enseñó que somos como un perrito que va corriendo detrás de una pelotita. Nuestros pensamientos son esa pelotita y nosotros vamos detrás de ellos.

Nos pasamos gran parte de nuestra vida buscando fuera lo que tenemos dentro. Nos pasamos gran parte de nuestra vida responsabilizando a los demás de lo que nos sucede. Nos pasamos gran parte de nuestra vida opinando, juzgando o incluso criticando.

Opinamos todo el tiempo, sobre nosotros y sobre los que nos rodean. Nuestra mente le pone etiquetas a todo. Le encanta clasificar experiencias y personas. Opinar, etiquetar, clasificar. Si vemos A, entonces va a suceder B.

Nuestra mente está viajando constantemente del pasado al futuro. Si veo esto, significa eso. Si hago esto, me va a suceder eso.

La misión de nuestra mente es protegernos. Por eso le encanta absorber información y clasificarla. Automatiza esa información que recibimos para optimizar la velocidad de reacción. Somos capaces de reaccionar en milésimas de segundo.

Gracias a ella tenemos actos reflejos y podemos hacer varias cosas a la vez sin prestar atención.

Somos capaces de conducir, escuchar música, mantener una conversación o simplemente pensar en nuestras cosas, todo al mismo tiempo. Todo esto es gracias a que nuestra mente subconsciente ha automatizado la conducción.

La mente se basa en la experiencia conocida y, en función de ésta, se adelanta al futuro, para prevenirte de lo que te va a suceder según lo que te ha sucedido hasta ese momento.

Tiene un potencial inimaginable, es el motor más potente que te puedes imaginar, es el GPS de nuestra vida. Sin embargo, nuestra mente subconsciente no razona, no distingue lo que es real de lo que no es real. Es un disco duro que almacena experiencias y automatiza respuestas. Nada más.

Eso sí, tiene unos altavoces y unos amplificadores increíbles. Siempre está hablando, alto y claro, y suena tan convincente que, incluso sabiendo que es sólo una grabación de experiencias, la mayor parte del tiempo crees lo que te dice.

Puedes hacer la prueba cuando quieras. Si repites cien veces seguidas cada día: «Yo soy capaz de conseguir todo lo que me propongo», te lo acabarás creyendo y sintiéndote capaz de conseguir todo lo que te propongas.

Es por eso que, cuanto más se critica una persona a sí misma, más se cree que así es. ¿Alguna vez te has sorprendido a ti mismo diciéndote «pero mira que soy tonto»? Por eso es tan importante que escuches cómo te hablas a ti mismo y cambiar esos desprecios por otras palabras más cariñosas hacia ti. Porque cuanto más te repites algo, más lo crees.

Así es como hemos aprendido, a base de oír las mismas cosas una y otra vez durante años. Y es precisamente así como se formó tu sistema de creencias.

Pues bien, todo lo que tú piensas de ti mismo no es otra cosa que lo que has visto y oído a lo largo de tu vida.

La primera opinión que generamos sobre nosotros se basa en lo que hemos escuchado durante nuestra infancia. Y se ha ido reforzando con las experiencias que hemos vivido a lo largo de los años, siempre condicionadas por la información inicial.

Nos movemos con el piloto automático, siguiendo patrones heredados y aprendidos de forma automática sin ni siquiera cuestionarlos.

**TÚ NO ERES LO QUE PIENSAS.
TÚ PIENSAS LO QUE TE DICEN TUS CREENCIAS.
TÚ VIVES, PIENSAS, SIENTES Y ACTÚAS
CONFORME A TU PROGRAMACIÓN HEREDADA.
PERO TÚ ERES MUCHÍSIMO MÁS
QUE UN PROGRAMA DE LA MENTE.**

Sin embargo, mientras te aferres a tus creencias y no abras tu mente al entendimiento, no podrás salir de ahí.

Inconscientemente, **nuestra mente opina constantemente** sobre lo que vemos y oímos. Nos lleva a un estado emocional y esa emoción nos mueve a reaccionar de una determinada manera. Y en función de nuestros actos, obtendremos unos resultados u otros.

Los patrones de conducta se transmiten de padres a hijos, de generación en generación, sin que muchas veces las personas lleguen a ser conscientes de ello.

Sólo una pequeña parte, el 2 %, se transmite genéticamente. El resto lo aprendemos en nuestra infancia con lo que vemos, escuchamos y experimentamos.

Por eso, es muy importante ser consciente de que **tú no eres lo que has visto y oído. Tú tienes la capacidad de elegir quién quieres ser**, qué conductas quieres adquirir y qué conductas y pensamientos rechazar.

El amor, el miedo, la generosidad, el egoísmo, la confianza, la desconfianza, el optimismo, el pesimismo, todas son actitudes que podemos elegir o rechazar.

A veces las personas se sienten atrapadas en una historia, creyéndose víctimas incapaces de hacer nada, y no se dan cuenta de que **sí la pueden cambiar**. No son conscientes de que sólo ellas tienen el poder de cambiar esa historia cambiando su forma de pensar.

Tú eres el único que tiene el poder de elegir tu actitud, tu enfoque, tu punto de vista, tu forma de ver las cosas. Y eso, inevitablemente, determinará tus acciones, tus resultados y, en definitiva, tu historia. La historia de tu vida no está escrita.

Tú eres el escritor. Y no importa lo que hayas vivido, tu pasado no te define. Lo único que importa es que, a partir de ahora, **tú puedes reescribir tu futuro**.

Por eso es imprescindible saber dissociarte de la opinión de tu mente, de tus pensamientos. Tu mente es una de las herramientas más poderosas con las que cuentas, pero **tu mente nunca podrá ser más que tú**. Es una parte de ti y una parte nunca puede ser más que el todo. Si fue creada para ti, no puede ser más que tú, por mucho ruido que haga.

Tú estás por encima de ella y, por esa razón, tú puedes cambiar la opinión que ella tiene de ti. Eres **tú** quien decide. Salvo que tú quieras permitir que sean otros los que creen tu opinión.

Nuestra mente crea generalizaciones constantemente. Es un tema de ahorro de energía, no tiene maldad.

Porque en la naturaleza todo funciona buscando el mayor ahorro energético, es decir, gastar la menor energía posible. Por eso nuestra mente generaliza y automatiza reacciones. Para protegerte con el menor consumo de energía posible. Por eso traza autopistas en tu mente asociando estímulos y reacciones. Si veo el cielo nublado, tomo el paraguas porque va a llover. Realmente tu mente no sabe que va a llover. Pero te predispone y te hace sentir que va a llover.

Si tú has tenido una mala experiencia con un vendedor o en tu infancia escuchaste que vender es algo malo, porque te van a intentar engañar o timar, tú ya estás predeterminado a sentirte incómodo cada vez que alguien trata de venderte algo o cuando tú tienes que vender algo. Cuando en realidad son sólo creencias.

Lo mismo sucede con la opinión que tenemos de los demás. Nuestra opinión es sólo una opinión generada de forma automática basada en los pensamientos que viven en nuestra mente.

Percibimos a los demás según nuestras experiencias. Asociamos ideas, interpretamos lo que vemos y nos lo

creemos como si fuera cierto. Cuando, en realidad, lo que estamos sintiendo se ha generado en función de nuestros pensamientos, de nuestras creencias.

Por esa razón, cuando te sientes herido por una persona, no es esa persona la que te está haciendo daño, sino lo que tu mente opina o lo que tú estás interpretando al ver a esa persona. Es el filtro de tus pensamientos el que está generando esa emoción.

¿Por qué dos personas en la misma situación reaccionan de forma diferente?

Porque cada una lo ve de una forma diferente. Y, en función de cómo enfoquen lo que están viendo, se sentirán de una forma o de otra y actuarán de una forma o de otra.

Cada persona percibe la realidad desde su punto de vista y nadie puede saber lo que está viviendo y sintiendo exactamente.

Para cada persona, todo lo que percibe es cierto, porque es así como lo siente en función de lo que piensa, de lo que ha vivido y recibido.

Por esa razón, hay tantas realidades como personas. Cada persona percibe la realidad desde su punto de vista. Cada persona que encontramos está librando su gran batalla. Cada persona que encontramos está tratando de ser feliz, de seguir adelante, de aprender, de superarse.

Por esa razón, porque nadie puede saber lo que existe dentro de nadie, ¿quién soy yo para juzgar a nadie? ¿Quién soy yo para criticar a nadie? ¿Quién soy yo para adivinar lo que le está sucediendo a otra persona por

dentro? ¿Acaso estoy dentro de su cabeza y puedo sentir exactamente lo que la otra persona está sintiendo?

Incluso me voy a ir hasta un extremo que a la mayoría le va a sonar mal. ¿Por qué crees que hay personas sumamente agresivas que llegan a matar? ¿Alguna vez te has preguntado qué puede mover a una persona a cometer semejantes aberraciones? ¿Cómo se debe sentir una persona para llegar a esos límites?

Sé que es muy difícil perdonar y comprender a una persona que practica la violencia. Sin embargo, son personas que necesitan mucho amor, mucha compasión y ayuda de un profesional.

La violencia es una respuesta a la falta de amor. A lo mejor esa persona ha sido maltratada en su infancia o a lo mejor no ha tenido patrones de amor que modelar en su vida. El miedo, el dolor y la falta de amor mal gestionados pueden llevar a una persona a perder el control y a dejar de ser ella misma.

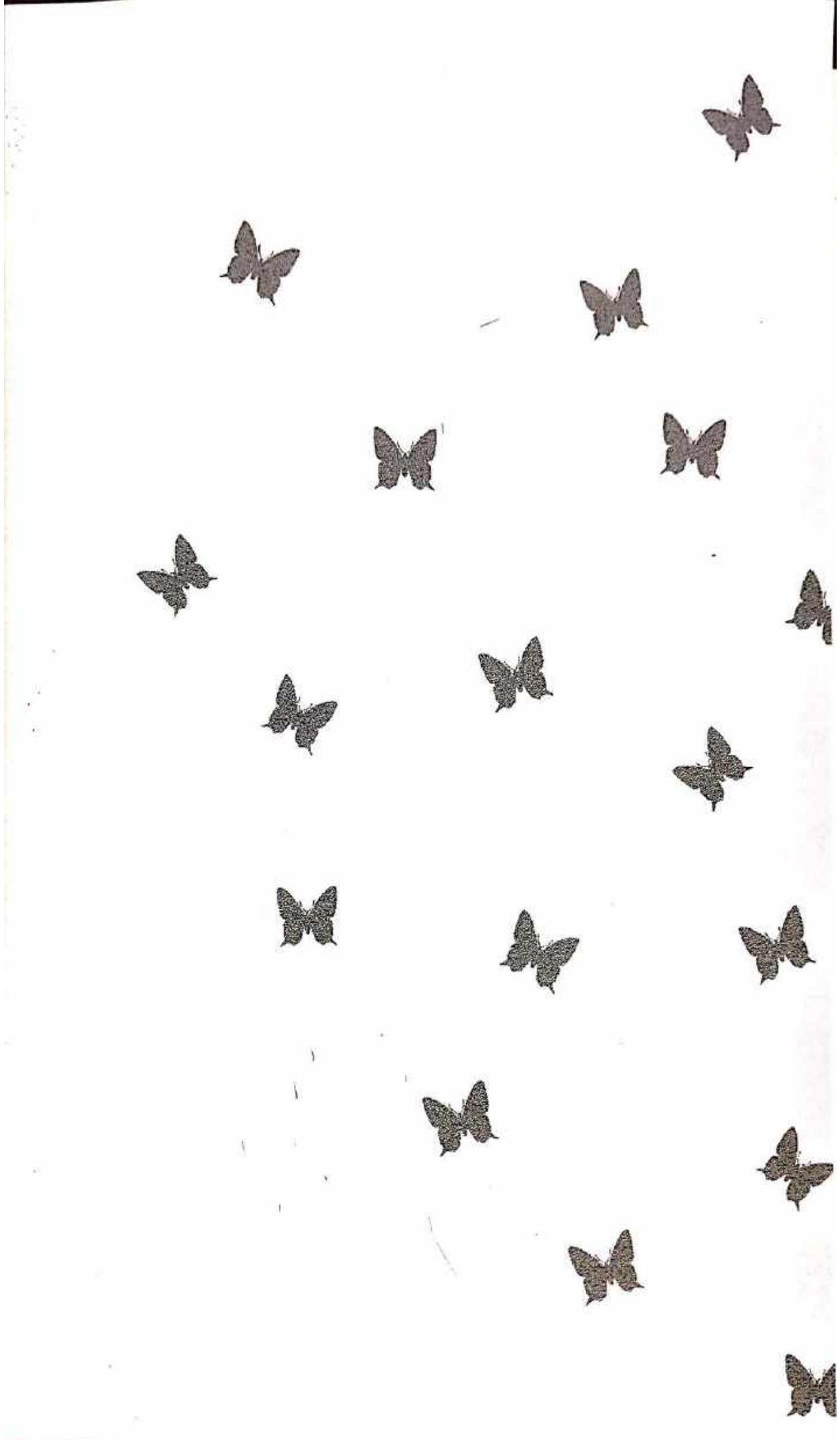
Sólo Dios, el universo, la vida, la quinta dimensión o como lo quieras llamar, tiene acceso a lo que cada persona piensa, percibe y siente.

Nadie tiene el derecho de juzgar a nadie, porque nadie puede estar dentro de otra persona.

Cada persona vive inmersa en su película, en sus circunstancias. Cada persona tiene sus sueños, sus carencias, sus anhelos, sus miedos, sus motivos. Todos estamos aprendiendo, experimentando. Cada uno sigue su proceso.

Esta idea es clave para seguir adelante.

¿Y cómo afecta nuestra forma de pensar a nuestra vida?



4

DESCUBRE TU PODER

¿QUIÉN ESTÁ AL MANDO? MENTE Y
CORAZÓN. PENSAMIENTOS Y EMOCIONES



«LLEGAR A COMPRENDER LA NATURALEZA DE LA MENTE, CÓMO NOS INFLUYE Y DÓNDE RESIDE, NOS OFRECE UNA MAGNÍFICA OPORTUNIDAD PARA DARNOS CUENTA DE NUESTROS VERDADEROS PODERES.»

Bruce H. Lipton

*«Cualquier cosa que tú puedes hacer o soñar, empíezalo.
¡La audacia tiene genio, poder y magia en sí misma!»*

Johann Wolfgang Von Goethe

Antes de continuar, aclaremos conceptos.

¿QUÉ SON LAS CREENCIAS?

Las creencias son nuestros condicionamientos internos. Aquello que, en algún momento de nuestra vida, nuestra mente ha

grabado como si fueran «evidencias que no necesitan ser demostradas», aunque en realidad no sean tales evidencias.

Las creencias son el resultado del aprendizaje de toda nuestra vida. Todo lo que nos ocurre cada día y nuestra forma de reaccionar ante ello (nuestra experiencia) van programando nuestra forma de pensar.

¿QUÉ ES UN PENSAMIENTO?

Un pensamiento es un impulso eléctrico que se genera de forma automática en respuesta a un estímulo externo o interno.

La mente asocia los estímulos externos a una o a varias creencias. Y en función de nuestras creencias se genera un tipo de pensamiento u otro.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

La emoción es la respuesta a un pensamiento. Cada pensamiento provoca en nosotros una emoción, un impulso.

¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Cuando asociamos una emoción a un pensamiento, generamos un sentimiento.

¿QUIÉN DIRIGE NUESTRA NAVE?

La misión de nuestra mente es protegernos. Estamos programados para sobrevivir en la sabana africana. Reaccionamos en décimas de segundo ante cualquier peligro gracias al increíble potencial de nuestra mente subconsciente.

Según los estudios científicos, nuestra mente consciente sólo controla el 5 % de nuestra vida. Lo que resta (95 %) lo dirige nuestra mente subconsciente de forma automática.

En la mente subconsciente se almacenan todas nuestras experiencias, en términos de estímulo-reacción, automatizando comportamientos. El problema es que la mente subconsciente no discierne, sólo almacena. Es el GPS de nuestro comportamiento.

Cada persona, desde su concepción, absorbe todo lo que escucha y observa a su alrededor, y todas esas informaciones quedan grabadas en nuestra mente subconsciente como verdades absolutas. Sobre todo durante nuestros primeros siete años de vida. Los niños absorben patrones de comportamiento en esos años, que inconscientemente van a repetir el resto de sus vidas, a no ser que se paren a revisar qué tipo de comportamientos tienen grabados en el subconsciente.

Durante el resto de nuestra vida vamos reforzando esos patrones que hemos incorporado inconscientemente, con nuestra experiencia, y también vamos incorporando nuevas experiencias.

Por eso es tan importante revisar qué tipo de información y comportamientos hemos grabado en nuestro subconsciente, y sustituir aquellos que nos limitan, que nos hacen daño y que nos impiden comportarnos como nos gustaría realmente ser.

Nuestra mente subconsciente no quiere asumir ningún riesgo. Su misión es protegernos. Se basa sólo en su experiencia conocida. Por ejemplo, si tú de pequeño tuviste una mala experiencia en el mar y tuviste miedo al agua, en tu mente quedará grabado el miedo para que a ti no se te vuelva a ocurrir acercarte al agua.

Si un niño pequeño oye cien mil veces en sus primeros años de vida: «Tú no puedes hacer eso», «No hagas eso», «Te vas a caer», «Niño, no digas tonterías», etc., es probable que a esa persona, cada vez que quiera emprender algo nuevo, su mente le diga: «Tú no puedes hacer eso», «No lo hagas», «Vas a fracasar», «No digas tonterías».

De ahí la importancia de abrir nuestra mente y revisar qué tipo de información tenemos grabada en el subconsciente, muchas veces equivocada, porque en el momento en que la grabamos no éramos capaces de discernir lo que estábamos viendo y escuchando. Y sustituir aquello que nos perjudica, que nos limita o que nos impide ser como realmente nos gustaría ser, y hacer lo que realmente nos gustaría hacer.

También **es importante que seas consciente del enorme poder que ejercen tus palabras sobre las personas que te escuchan, sobre todo si esas personas son niños.**

Yo siempre hablo de responsables y no de culpables.

Todos somos responsables de la inmensa influencia que generamos a nuestro alrededor.

Pero no podemos hablar de culpabilidad si partimos de que cada uno da lo que tiene, lo mejor que tiene. Porque **nadie puede dar lo que no tiene.**

Si tú no sabes que estás ejerciendo una influencia muy importante en la vida de los demás, no se te puede llamar culpable, porque lo has hecho sin saber.

Por eso considero que ningún padre es culpable y, al mismo tiempo, que todos son responsables de lo que les transmiten a sus hijos cada día.

Si un padre no le da más amor a su hijo, puede ser que ese padre no haya recibido ese amor y por eso no puede o sabe darlo. Porque nadie puede enseñar algo que no sabe, nadie puede transmitir algo que no ha recibido.

Llegados a ese punto, todos somos responsables de lo que damos y de lo que no damos. Si alguien no te da el amor que tú esperas, no le juzgues, tal vez no sepa cómo hacerlo.

TODO AQUELLO QUE HAS SIDO CAPAZ DE CONSEGUIR CON FACILIDAD EN TU VIDA ES AQUELLO PARA LO QUE FUISTE PROGRAMADO DURANTE TU INFANCIA.

TODO AQUELLO QUE TE CUESTA CONSEGUIR O QUE HASTA AHORA NO HAS CONSEGUIDO ES AQUELLO PARA LO QUE NO FUISTE PROGRAMADO.

¿Qué quiere decir esto? Es muy sencillo. Pongamos un ejemplo. Si cuando eras un niño te educaron con principios como «los ricos son avaros», «el dinero corrompe a las personas», «los ricos explotan a los pobres» o «ganar dinero es muy difícil», por mucho que te esfuerces en tu vida de adulto en ganar mucho dinero y hacerte rico, ganar dinero te resultará realmente difícil.

¿Por qué?, te estarás preguntando. Porque fuiste programado para ello, sin que tú lo supieras e incluso sin que tus padres o educadores fueran conscientes de ello.

La misión de nuestra mente subconsciente es protegernos. Su potencia es mil millones de veces superior a la potencia de la mente consciente.

Tu mente **consciente** procesa aproximadamente unos cuarenta bytes por segundo, mientras que tu mente **subconsciente** procesa del orden de 40 millones de bytes por segundo.

Por esa razón, por mucho que tú pretendas conseguir algo conscientemente, si en tu mente subconsciente hay una contraorden, adivina: ¿quién va a ganar?

*«Todo lo que nosotros somos
es el resultado de lo que hemos pensado.»*

Buda

Si tú quieres hacerte rico y ser una buena persona, pero en tu mente subconsciente existe un archivo que dice «rico = mala persona», ten por seguro que tu mente no va a permitir que te conviertas en una mala persona.

Por eso, hay personas que, aunque ganan mucho dinero, no consiguen ahorrar nada, porque inconscientemente tratan de gastar todo. Y todo esto es porque su mente quiere protegerlos.

La mente subconsciente no discierne, funciona en automático. Es literal, como un niño de 5 años. Como cuando

conduces. Puedes conducir haciendo otras muchas cosas al mismo tiempo, sin prestar apenas atención a la conducción porque ya la has automatizado.

La misión de nuestra mente es protegernos. Estamos programados para sobrevivir en la sabana africana. Reaccionamos en décimas de segundo ante cualquier peligro gracias al increíble potencial de nuestra mente subconsciente.

Ella es la que controla o dirige nuestra vida más de 90 % del tiempo. En ella se almacenan todas nuestras experiencias, en términos de estímulo-reacción, automatizando comportamientos. El problema es que la mente subconsciente no discierne, sólo almacena y al mismo tiempo es el GPS de nuestro comportamiento.

ES HORA DE REPLANTEARSE EL SISTEMA EDUCATIVO

En uno de los proyectos que estoy llevando a cabo, trabajo con chicos de 12 a 15 años que necesitan algún refuerzo. En 90 % de los casos el refuerzo que necesitan es emocional. Son chicos que podrían obtener buenas calificaciones, porque no tienen problemas de comprensión. Simplemente, no quieren y no entienden por qué tienen que ir a la escuela.

A menudo me preguntan por qué tienen que aprender todo eso. Y los comprendo, porque veo que tienen necesidades de gestión emocional mucho más importantes que aprender de memoria un montón de años y nombres de batallas.

Veo que necesitan comprender y ser legitimados. Necesitan que les hagan caso y les expliquen todo aquello que

no tiene sentido para ellos. Niños que necesitan modelos y patrones de éxito que imitar.

¿Qué sentido tiene lo que hago? Para cualquier persona es fundamental entender el «¿para qué?». Ésa es la pregunta clave para encontrar la motivación.

Es muy importante educar a los padres y a los educadores para que puedan ser ejemplos y modelos de referencia para los niños.

Si tú como adulto tienes dificultad para gestionar las emociones, para hablar de amor, si dudas de ti, si nunca has revisado tus creencias, es importante que empieces a hacerlo.

Por experiencia puedo decirte que es mucho más sencillo educar a un niño desde pequeño que transformar las creencias de un adulto.

Cuando los padres crean en sí mismos, transmitirán eso a sus niños y esos niños serán los que gestionen el mundo el día de mañana de una forma diferente a como se está gestionando hoy.

Hoy en día veo muchas personas inseguras, que buscan el reconocimiento en los demás y que ven a sus semejantes como rivales, porque en el fondo se sienten amenazados. Creen que les van a quitar lo que es suyo. Cuando en realidad nadie hace sombra a nadie. Nadie te va a quitar lo que es tuyo. Pensar que no hay suficiente riqueza para todos es otra creencia limitante heredada. Porque no todo el mundo quiere las mismas cosas.

Pero de eso hablaremos más adelante.



5

TODO LO QUE NADIE
TE CONTÓ

TODO ES ENERGÍA



«TÚ CREAS TU PROPIO UNIVERSO
A MEDIDA QUE AVANZAS.»

Winston Churchill

Primer ministro del Reino Unido

—Y aunque la desarrolláramos para bichos raros como nosotros, nadie quiere comprar una computadora personal!

—¿Cómo puede saber la gente que la quiere si ni siquiera la ha visto nunca?

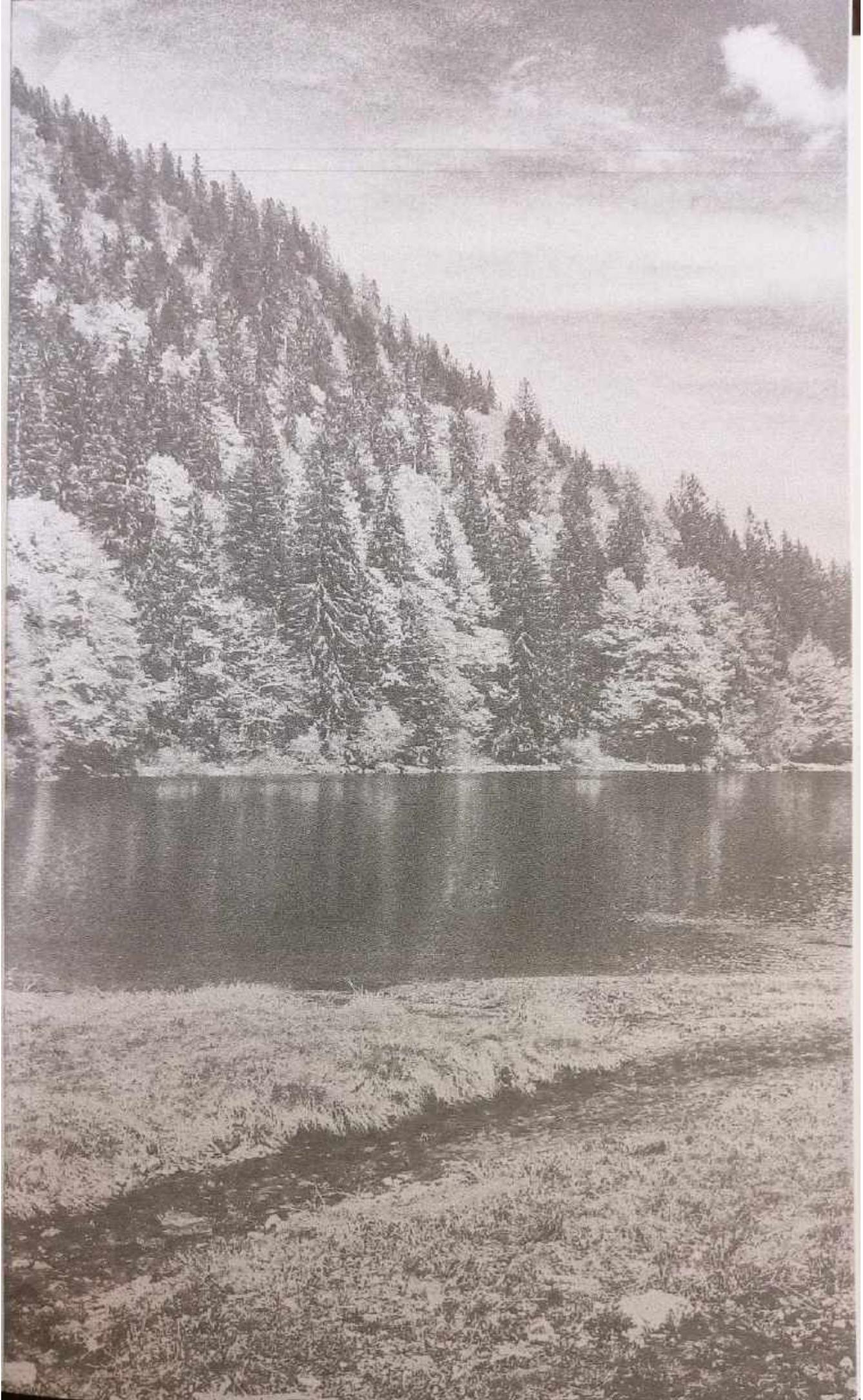
(Conversación mantenida en California en 1974, entre Steve Wozniak y Steve Jobs, cuando a este último se le ocurrió diseñar la primera computadora personal.)

¿CÓMO VA LA GENTE A QUERER
TRANSFORMAR SU VIDA SI NI SIQUIERA
SABE QUE PUEDE HACERLO?

Mi vida cambió completamente cuando descubrí que en cada uno de nosotros reside un potencial inimaginable para transformar nuestra realidad y alcanzar lo que deseamos.

Todo aquello que tienes y todo aquello que no tienes es fruto de tus creencias, de tu forma de pensar, de aquello para lo que fuiste programado en tus primeros años de vida.

Tu vida no es otra cosa que el reflejo de tu forma de pensar. No tanto a nivel consciente, sino a nivel subconsciente.



¿DÓNDE ESCONDIERON LA FELICIDAD?

En cierta ocasión se reunieron todos los dioses y decidieron crear al hombre y a la mujer, planearon hacerlo a su imagen y semejanza, entonces, uno de ellos dijo: «Esperen, si los vamos a hacer a nuestra imagen y semejanza, van a tener un cuerpo igual al nuestro, fuerza e inteligencia igual a la nuestra, debemos pensar en algo que los diferencie de nosotros, de no ser así, estaremos creando nuevos dioses. Debemos quitarles algo, pero ¿qué les quitamos?».

Después de mucho pensar uno de ellos dijo:

—¡Ya sé!, vamos a quitarles la felicidad, pero el problema va a ser dónde esconderla para que no la encuentren jamás.

—Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo —propuso el primero.

A lo que inmediatamente repuso otro:

—¡No! recuerda que les dimos fuerza, alguna vez alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán dónde está.

—Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra —propuso otro.

Y le dijeron:

—No, recuerda que les dimos Inteligencia, y un día alguien va a construir una nave en la que pueda viajar a otros planetas y la va a descubrir, y entonces todos tendrán felicidad y serán iguales a nosotros.

El último de ellos era un dios que había permanecido en silencio, escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás dioses, analizó en silencio cada una de ellas y entonces rompió el silencio y dijo:

—Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren.

Todos voltearon asombrados y preguntaron al unísono:

—¿Dónde?

—La esconderemos dentro de ellos mismos, estarán tan ocupados buscándola fuera que nunca la encontrarán.

Todos estuvieron de acuerdo. Y desde entonces ha sido así. El hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la lleva dentro de sí mismo.

AUTOR DESCONOCIDO

¿EN QUÉ MOMENTO NOS PERDIMOS?

Nos perdimos en el momento en el que nos desvinculamos de nuestra naturaleza y rompimos la conexión con la divinidad, con nuestra fuente.

Lo veremos con más detalle al final del capítulo. Antes, permíteme que te cuente una serie de ideas y experimentos.

Nuestros mayores errores suelen ser:

1. Dejarnos confundir con lo que perciben nuestros sentidos. Tenemos todos los sensores orientados hacia fuera y sin embargo es dentro de nosotros donde reside nuestro potencial.
2. Dejarnos confundir por nuestra mente. Y pensar que esa grabación es la verdad absoluta. El error es pensar que nuestra mente somos nosotros y olvidar que somos más que nuestra mente.

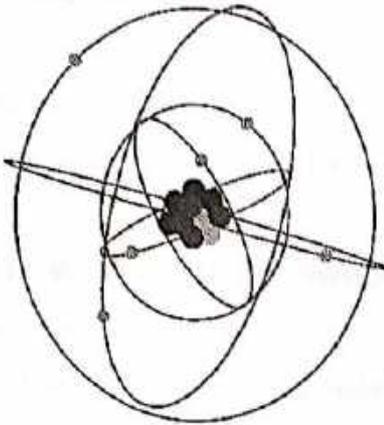
La vida se genera de dentro afuera, y no al revés. No eres víctima de las circunstancias. Eres creador de circunstancias.

Pero empecemos por el principio.

EL ÁTOMO

¿Qué sucede cuando observas un átomo con un microscopio de alta precisión?

Los científicos confirman que no se ve absolutamente **nada**. Los átomos están formados por energía invisible y no por materia tangible.



ÁTOMO NEWTONIANO

ÁTOMO CUÁNTICO

En realidad, todo es energía. Tanto lo que ves como lo que no ves.

Cuesta creer que las paredes que ves a tu alrededor pudieran desaparecer ante un microscopio de alta definición. A mí también me cuesta creerlo. El universo cuántico todavía me parece una locura. Lo ves y no lo ves. Sin embargo, aceptarlo y comprenderlo son dos cosas distintas. Negar su existencia es no aceptarla. Comprenderla y descubrir sus misterios sigue siendo un reto.

Los físicos cuánticos descubrieron que los átomos físicos están compuestos por vórtices de energía que giran y vibran de forma constante. Cada átomo irradia una energía característica. Y, por tanto, cada agrupación de átomos irradia una energía específica. Cada estructura material en el universo, incluidos tú, tu ropa y todas tus cosas, irradia un sello de energía único y característico.

Ya lo dijo Einstein, que materia y energía son una misma cosa.

$$E = mc^2$$

La energía (E) es igual a la masa (m) multiplicada por la velocidad de la luz (c) al cuadrado.

Según esto, todo en el universo está vibrando, todo es energía, todo emite una frecuencia vibracional característica. Incluidos tú y yo.

La primera vez que me dijeron que las personas creamos nuestra propia realidad fue en la consulta del que años atrás había sido mi psicólogo, Pedro Santamaría Pozo. Uno de los mejores psicólogos que he conocido, un fuera de serie en psicología clínica, de gran reputación a nivel nacional.

Cuando dio por concluido el tratamiento, me propuso seguir trabajando conmigo como entrenador, es decir, como *coach*. Yo cada vez estaba más interesada en saber cómo funcionaba la mente a nivel neurológico y entender por qué las personas nos comportábamos de una manera o de otra.

Él fue el primer entrenador de la mente que yo tuve y, en definitiva, el que empezó a formarme como arquitecta de emociones. Nuestras sesiones mensuales se fueron convirtiendo en una especie de conversaciones sobre neurociencia, psicología y experiencia.

Por aquel entonces yo estaba viviendo una historia preciosa de amor a distancia. Era de película.

Un día, hablándole de esta historia me dijo:

—Esto lo has creado tú.

—¿Cómo dices? ¿A qué te refieres? —le pregunté atónita.

—Sí, que tú has atraído a esta persona a tu vida.

—¿Cómo es eso posible si vivimos a más de mil ochocientos kilómetros de distancia?

Nos habíamos conocido a través de una página para practicar idiomas.

Sus palabras me dejaron de piedra. No esperaba que precisamente él, un profesional de la psicología clínica, riguroso, serio y reconocido, me dijera eso. Lo más sorprendente de todo fue que una parte de mí intuía que eso era posible.

Ese día me habló de un experimento que habían realizado en el Instituto HeartMath de California. Fue la primera vez que oí hablar de esa organización, de los campos de energía a nivel científico y de la capacidad del ser humano de atraer a su vida lo que busca (más adelante, en este capítulo, explico en qué consistió ese experimento).

Por todo lo que me estaba sucediendo, yo cada día estaba más convencida de que debía haber alguna explicación. En muy pocos meses me habían sucedido cosas muy buenas. Casi todo lo que deseaba se cumplía. A nivel de pareja y a nivel económico.

Yo estaba sorprendida porque estaba recibiendo mucho más de lo que esperaba. He de decir que, en esa época de mi vida, yo todavía era muy escéptica. No sabía nada de todo esto. Por eso me chocó tanto esa conversación. Tanto que abrió una nueva posibilidad en mi mente. Años más tarde lo entendí.

Yo había atraído a ese chico a mi vida. Algo me decía que lo iba a encontrar, independientemente de dónde estuviera. Es más, yo quería conocer a alguien que viviera en Centroeuropa. Y allí estaba él.

Él también me buscaba a mí. Y, de hecho, al poco tiempo de conocernos, me contó que estaba leyendo un libro en el que los protagonistas se conocían a través de Internet, como nosotros. Lo más gracioso de todo es que la historia del libro que estaba leyendo era muy

parecida a la que estábamos viviendo nosotros. Era increíblemente parecida.

Ahora sé que, inconscientemente, él estaba atrayendo lo que estaba leyendo. Y ahí aparecí yo.

«Vibraciones similares vibran juntas y se atraen», me enseñó Laín. Los dos deseábamos lo mismo y la prueba fue que mil ochocientos kilómetros de distancia no supusieron ninguna barrera para que nosotros nos conociéramos.

Ente los años 1993 y 2000 se realizaron varios experimentos en instituciones académicas que, según Gregg Braden, sacudieron las bases fundamentales de todo lo que creíamos saber sobre la física y el funcionamiento del mundo. Esos experimentos sugieren que estamos conectados a través de un campo de energía.

Gregg Braden es actualmente uno de los primeros científicos «cuánticos» en fusionar y unir la «ciencia» con la «espiritualidad». Gregg Braden trabajó como experto en geología computacional durante años para compañías como Phillips Petroleum o Cisco Systems, desarrollando una sólida carrera como científico y experto en informática, hasta que se dio cuenta de cómo **antiguas tradiciones y nuevos descubrimientos científicos van inequívocamente encaminados hacia un mismo destino.**

En su documental *La ciencia de los milagros* habla sobre estos experimentos.

El primer experimento fue llevado a cabo por el físico cuántico ruso Vladimir Poponin a comienzos de los años noventa, en Estados Unidos.

Poponin quería investigar la relación entre el ADN humano y los fotones. El experimento consistía en vaciar completamente un tubo de vidrio sacando todo el aire y creando un vacío en él.

Sin embargo, se sabe que pueden quedar dentro pequeñas partículas de luz (fotones).

Poponin midió la distribución de los fotones dentro del tubo y el resultado no presentó sorpresas: los fotones estaban distribuidos de forma aleatoria dentro del tubo, como era de esperar.

Lo sorprendente sucedió en la segunda fase del experimento. Cuando introdujeron un trozo de ADN (células) en el recipiente y volvieron a medir la distribución de los fotones, éstos aparecieron alineados con la cadena de ADN. ¡El ADN tenía efecto sobre las partículas que componen nuestro mundo!

En el siguiente paso del experimento el resultado fue aún más sorprendente. Retiraron el trozo de ADN que habían introducido en el tubo y volvieron a medir la distribución de los fotones. Esperaban que al retirar el ADN los fotones volvieran a distribuirse aleatoriamente. Sin embargo, lo que vieron fue algo muy distinto. Los fotones permanecían alineados, aunque el ADN ya no estuviera allí.

¿Cómo podía ser eso posible? Nada de la física clásica podía explicar ese comportamiento. A este experimento lo llamaron «ADN fantasma».

Lo que nos dice este experimento es que nuestro ADN se comunica con el entorno, con las partículas que conforman nuestro mundo. Y que nuestro ADN es capaz de transformar esas partículas que conforman nuestro mundo.

El segundo experimento fue llevado a cabo con militares. Tomaron ADN humano de un trocito de piel de la boca de varios donantes voluntarios. Esas muestras de ADN se colocaron en una habitación equipada con un dispositivo de medición que les permitiese determinar los cambios eléctricos que experimentarían las muestras.

Por otro lado, se llevaron a los donantes a otra habitación del edificio y los sometieron a estímulos emocionales. Es decir, en una sala tenían el ADN de los donantes y en otra sala del mismo edificio a los donantes. Expusieron a los donantes a diferentes estímulos emocionales por medio de videos que generaran distintas emociones: alegría, tristeza, miedo, enfado, rabia, etcétera.

Ambos, ADN y donantes, fueron monitorizados. Y observaron que, cuando el donante mostraba sus altos y sus bajos emocionales (medidos en ondas eléctricas), el ADN registraba respuestas idénticas al mismo tiempo.

Los altos y los bajos del ADN coincidieron exactamente con los altos y los bajos del donante.

Este experimento se realizó por primera vez con una separación de veinte metros entre ambas habitaciones. El mismo experimento lo repitieron alejando a los donantes de las muestras. Los militares querían saber cuán lejos podían separar al donante de su ADN y continuar observando ese efecto. Ellos pararon de hacer pruebas al llegar a una separación de ochenta kilómetros entre el ADN y su donante, y continuaron teniendo el mismo resultado. Sin lapso ni retraso de transmisión.

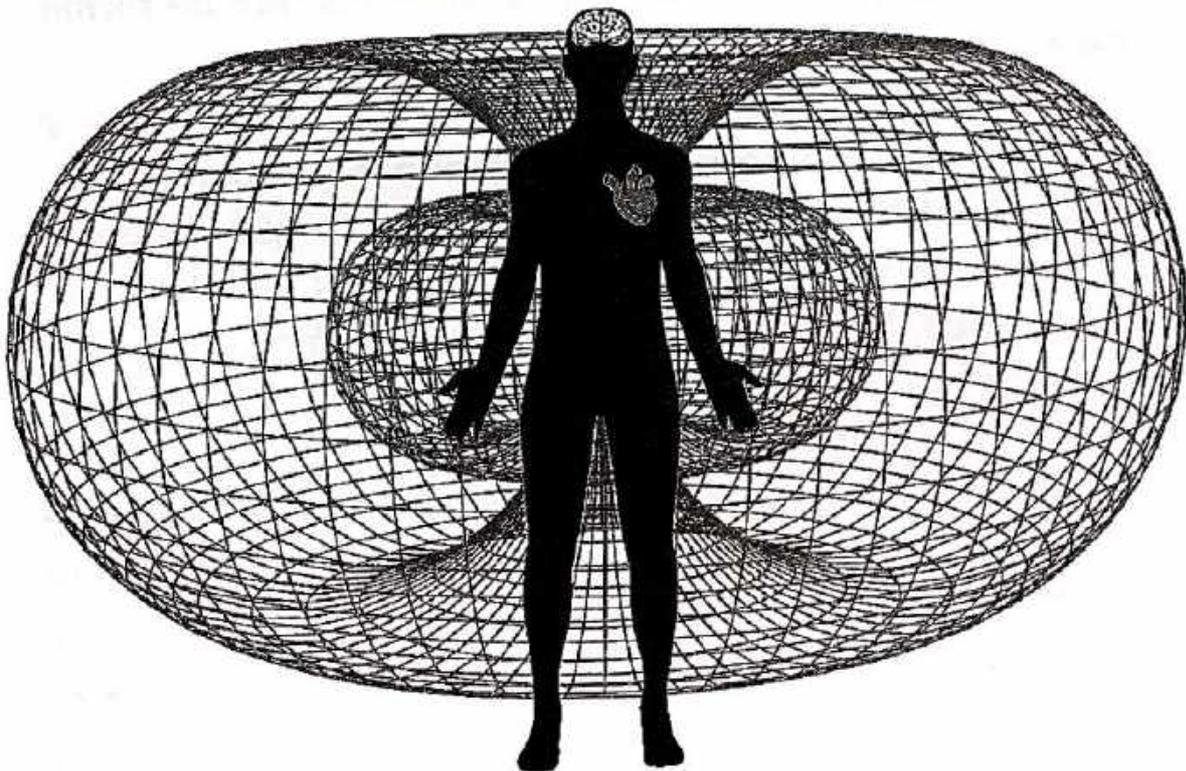
Según la física clásica, no hay nada que conecte este ADN con el donante, pero el resultado de este experimento fue exactamente el contrario. Lo que observaron fue

que, mientras el donante registraba los picos emocionales en una habitación, el ADN registraba los mismos valores en la otra habitación exactamente al mismo tiempo.

En este experimento comprobaron que la energía era no local, porque actuaba simultáneamente en un sitio y en otro sin desfase temporal. Existe en todas partes y todo el tiempo.

También se comprobó que nuestro ADN está conectado a nuestras emociones independientemente de que se encuentre dentro o fuera de nosotros. Las células vivas se reconocen por una forma de energía desconocida con anterioridad.

El tercer experimento fue realizado por el Instituto HeartMath, de California. Ellos analizaron el corazón humano como



algo más que un simple órgano que bombea sangre a todo nuestro cuerpo.

Ellos descubrieron que nuestro corazón es el órgano más magnético de nuestro cuerpo y uno de los órganos que más electricidad genera. El campo electromagnético que produce se extiende más allá del cuerpo físico.

Anteriormente habían descubierto que alrededor del corazón humano hay un campo energético con forma de toroide, que se extiende entre 1.5 metros y 2.5 metros fuera del corazón humano.

En este experimento se tomó el ADN de una placenta humana (la forma más prístina de ADN) y se colocó en un recipiente donde se podían medir sus cambios. Se distribuyeron veintiocho muestras en tubos de ensayo a un mismo número de investigadores previamente entrenados. Cada investigador había sido entrenado para generar y **sentir** fuertes emociones.

Lo que se descubrió fue que **el ADN cambió de forma** de acuerdo a los sentimientos de los investigadores.

1. Cuando los investigadores sintieron gratitud, amor y aprecio, el ADN respondió **relajándose** y expandiéndose. El ADN se hizo más largo. Y por lo que sabemos por otros experimentos, cuando el ADN se relaja y se extiende, fortalece el sistema inmunológico. Porque al relajarse permite que se activen más secciones de nuestro ADN, como si fueran interruptores.

2. Por el contrario, cuando los investigadores **sintieron** rabia, miedo o estrés, el ADN respondió comprimiéndose. Se hizo más corto, no permitiendo que esos interruptores se activaran. **Apagó** muchos de los códigos.

Hoy se sabe que, cuando las personas experimentan ira o temor, se debilitan ciertas zonas del cuerpo.

¿Alguna vez has sido consciente de que después de una discusión, de haber estado estresado mucho tiempo o simplemente disgustado, te sientes sin fuerzas, como si te hubieras descargado?

Y, por el contrario, cuando estás contento, motivado o feliz, estás lleno de energía y de vitalidad. Ahora ya sabes por qué.

Este experimento nos demuestra la capacidad y el poder de nuestras emociones y sentimientos para transformar nuestro ADN. ¿Eres consciente de lo que esto significa?

Significa que podemos reforzar nuestro sistema inmunológico eligiendo nuestras emociones y que tenemos el poder de transformar nuestro ADN enfocándonos en determinados estados emocionales.

Si reunimos los resultados de estos tres experimentos, podemos deducir que todos tenemos un poder que no está sujeto a las leyes físicas, sino que nuestras emociones, pensamientos, creencias y plegarias trascienden los límites del espacio y el tiempo tal como los conocemos hoy.

MÁS EXPERIMENTOS ASOMBROSOS

En el año de 1972 se realizó un experimento para probar el poder de la intención y comprobar lo que sucede cuando aunamos nuestros sentimientos. En este experimento participaron cien personas, pertenecientes a veinticuatro ciudades de Estados Unidos de unos diez mil habitantes aproximadamente.

El experimento consistió en «entrenar» a cien personas en técnicas de meditación para que, durante un tiempo, experimentaran una sensación de paz.

Fue llamado «el efecto *maharishi*», en honor del *maharishi* Mahesh Yogi, quien dijo que, con que tan sólo 1 % de la población de algún lugar practicara su forma de meditar, habría una reducción en índices de criminalidad y violencia.

El experimento fue un éxito. Durante el tiempo que duró la meditación lo que ocurrió fue que en esas ciudades comenzó a registrarse un descenso en los índices de criminalidad, violencia y accidentes de tráfico. En algunas ciudades como Chicago, el mercado de acciones subió mientras estas personas realizaban el experimento.

Y en el momento que el experimento se detuvo, todas estas estadísticas se revirtieron.

Años más tarde se repitió este experimento en una escala mayor y fue registrado en el *Journal Conflict Resolution* en 1988. Y fue conocido como Proyecto Internacional de Paz en Medio Oriente.

En esta ocasión, el experimento se realizó durante el conflicto líbano-israelí a finales de los años ochenta. A diferencia del experimento realizado en Estados Unidos, los participantes fueron entrenados para sentir paz en todos los niveles de sus vidas (cuerpo, mente, emoción, energía/espíritu).

Ya entrenados, se los posicionaba, en días y horas específicas del mes, en puntos álgidos de las zonas de conflicto.

Mientras estas personas evocaban ese sentimiento de paz, las actividades terroristas bajaban a cero, los crímenes contra otras personas bajaban, la actividad en los hospitales de emergencia bajaba.

Los resultados fueron asombrosos. El porqué lo desconocían. Pero comprobaron que cuando un determinado

número de personas sienten paz, el efecto se desplaza más allá de su cuerpo y del lugar físico donde se encuentran esas personas.

El estudio fue tan preciso que pudieron determinar el número de personas que se requiere para que este efecto se ponga en movimiento.

La cantidad mínima de personas para que este efecto se note es la raíz cuadrada del 1 % del total de la comunidad. Es decir, para una ciudad de un millón de habitantes, bastarían cien personas para generar ese efecto.

Para una población mundial de 7,200,000,000 personas, bastarían 8,486 personas sintiendo paz en sus corazones para generar ese movimiento que conecta la conciencia con el campo de energía universal. Para que así, a través de este campo, se sienta la paz en todo el mundo.

MASARU EMOTO Y LOS MENSAJES EN EL AGUA

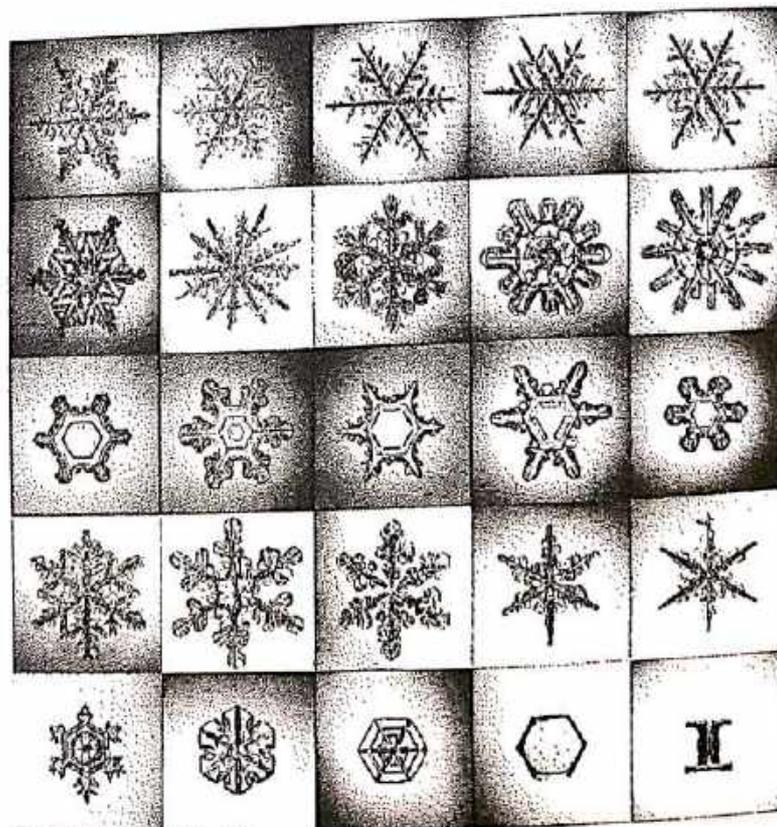
Masaru Emoto es un científico japonés, presidente del Instituto IHM de Tokio, mundialmente conocido por sus experimentos y su libro *Mensajes del agua*.

En 1994, Masaru realizó experimentos congelando moléculas de agua provenientes de distintas fuentes. Expuso dichas muestras de agua congelada a pensamientos, palabras y distintos tipos de música, y fotografió cómo la estructura molecular del agua cambiaba en función de los pensamientos o de la música a la que estaba expuesta.

Congelaba las muestras de agua a -25 grados centígrados. No todas las aguas analizadas formaban cristales al congelarse. Por ejemplo, el agua de la llave de Tokio no formaba cristales. En cambio, las muestras tomadas en un arroyo del monte Fuji cristalizaban formando hermosos cristales de hielo.

Una vez congeladas las muestras, exponía cada una a un tipo de música diferente. Las fotografiaba a -5 grados centígrados. Hizo experimentos con muchos tipos de música. Y observó que cada muestra cristalizaba de una forma diferente.

En otra fase del experimento, pidió a una serie de voluntarios que dirigieran un tipo de pensamiento hacia cada muestra. Expuso las muestras a sentimientos de amor, paz, gratitud, ira, odio, enojo, rechazo, y cada muestra adoptó una estructura diferente.



Las muestras que habían sido expuestas a pensamientos provenientes del amor formaron preciosos cristales. En cambio, las expuestas a emociones relacionadas con el odio no llegaron a cristalizar, sino que formaron estructuras caóticas y desordenadas.

Gracias a este experimento se comprobó cómo los pensamientos afectan a la estructura molecular y por tanto a la materia. Es decir, tenemos la capacidad de transformar el mundo con nuestras ideas, emociones y sentimientos.

REFLEXIONES SOBRE LOS EXPERIMENTOS

Cada persona está constantemente emitiendo una vibración característica. Nuestro cerebro y sobre todo nuestro corazón están constantemente emitiendo ondas electromagnéticas, cuya vibración y frecuencia varía en función de la calidad de nuestros pensamientos y nuestras emociones.

En función del nivel de la vibración de las ondas que emitamos, transformaremos nuestro entorno de una forma o de otra y recibiremos de vuelta unas respuestas u otras.

Tal y como hemos visto a lo largo de estos experimentos, no sólo transformamos el mundo con nuestras acciones, sino también con nuestros pensamientos, emociones y sentimientos.

Todos somos cocreadores del mundo en el que vivimos. Somos mucho más que simples pasajeros, somos también creadores y transformadores.

¿Estás preparado para aceptar tu poder? Para eso es necesario primero asumir tu responsabilidad.

En la medida en que asumes tu responsabilidad, emplezas a conectar con tu poder. Si asumes la responsabilidad completa sobre tu vida, nadie tendrá poder sobre ti.

Pero mientras culpes a las circunstancias o a los demás de lo que hoy tienes en tu vida, no podrás disfrutar y ejercer tu poder. Porque, mientras asumes el papel de víctima, estás rehusando tu poder.

Responsabilidad y no culpabilidad.

Aquí todos somos inocentes y todos somos responsables. No eres culpable de no saber controlar lo que generas en tu vida. Ni siquiera los más entrenados son capaces de controlar el potencial de su mente todo el tiempo. Pero eso no significa que no seamos responsables.

No todo el mundo está preparado para asumir esta responsabilidad. Todo dependerá de lo arraigadas que estén sus creencias para permitir aceptar el cambio.

¿CÓMO ATRAEMOS O CÓMO CREAMOS?

Creamos a través del amor y del miedo. Ésas son las dos fuerzas creadoras. Como veremos más adelante, son los dos extremos de la misma fuerza.

El miedo, el odio, la queja son la ausencia del amor, de la gratitud.

El amor es la fuerza más potente y creadora, es el origen de todo.

Su vibración es muy alta. La energía que emite nuestro corazón cuando amamos es muy alta.

Cuando amamos o sentimos gratitud, emitimos una vibración muy alta y eso hace que atraigamos a nuestra vida situaciones, cosas y personas con una vibración muy alta. Semejante a la que estamos emitiendo.

En cambio, cuando estamos tristes, enojados o sentimos miedo, la energía que emitimos es muy bajita. Y sin pretenderlo, atraerá a nuestra vida situaciones, cosas o personas que vibren en esa misma frecuencia.

Todo el tiempo de nuestra vida estamos atrayendo hacia nosotros lo que amamos y lo que tememos. Eso lo puedes comprobar tú mismo echando un vistazo hacia tu pasado.

¿Por qué todas las cosas buenas vienen juntas?

¿O por qué a veces se dice que a perro flaco se le cargan las pulgas?

Porque cuando nos dejamos arrastrar por una emoción, ya sea de amor o de miedo, y permanecemos en ella, acabamos atrayendo más de lo mismo.

Cuando te sientes feliz, amado, agradecido, realizado, y parece que todo en tu vida es perfecto, atraes más cosas semejantes a tu vida.

Y también cuando alguien se está quejando constantemente, cree que todo lo malo le pasa a él, piensa que la vida no es justa, etc., acaba atrayendo más experiencias del mismo tipo a su vida.

Igualmente, cuando estás convencido de que algo va a suceder y lo sientes como si ya fuera real, acaba sucediendo, tanto si es bueno como si es malo.

Lo mejor de todo es que la vibración del miedo es tan bajita que atrae mucho más despacio. Y, en cambio, la vibración del amor es mucho más potente y atrae mucho más deprisa.

Y, en cualquier caso, todo se puede modificar. Hace muchos años alguien me puso un ejemplo muy gráfico: «La situación siempre puede dar la vuelta».

No importa lo que hayas atraído a tu vida hasta ahora. Lo maravilloso es que, a partir de ahora, tú puedes cambiar tu actitud frente a la vida, tu forma de ver las cosas, y eso cambiará tu forma de pensar y de sentir, y te permitirá atraer a tu vida lo que tú quieras.

Tú puedes cambiar el curso de la historia en cualquier momento. La vida está en constante cambio. A partir de ahora, tú tienes el poder de cambiar tu vida.

Tú tienes el poder de elegir el enfoque con el que ves tu vida, **tú** puedes elegir las emociones en las que te enfocas. **Tú siempre puedes elegir cómo ver todo lo que te sucede.**

Tú siempre puedes elegir las **palabras** y el **lenguaje** que utilizas. **Tú** siempre tienes la capacidad de poner el foco en el amor. **Tú** siempre tienes la capacidad de cambiar. Recuerda que tu mente es enormemente plástica y tus emociones te dan el poder de crear tu vida en cada momento.

Y lo más importante de todo es que hoy en día tú puedes cambiar tus creencias limitantes por otras que te potencien y te permitan alcanzar de forma mucho más sencilla lo que anhelas. Para eso hago seminarios en los que trabajo con las personas el empoderamiento, el creer en uno mismo y la reprogramación de creencias.

*«Todo lo que usted vívidamente imagine,
ardientemente desee, sinceramente crea y con
entusiasmo emprenda inevitablemente le sucederá.»*

Paul Meyer

Eso es lo más grande de todo. Descubrir que tienes el poder de atraer a tu vida lo que anheles, tus sueños y todo lo que tú quieras vivir a partir de ahora.

ESO ES LO MÁS GRANDE DE TODO. DESCUBRIR QUE TIENES EL PODER DE ATRAER A TU VIDA LO QUE ANHELES, TUS SUEÑOS Y TODO LO QUE TÚ QUIERAS VIVIR A PARTIR DE AHORA.

«La verdad os hará libres.»

Juan 8, 32

Porque cuando descubres la **verdad**, que Dios nos hizo a imagen y semejanza, descubres que a ti también te dio el poder de crear tu vida. Te dio el poder de transformar tu vida, de convertirte en quien has venido a ser y hacer lo que has venido a hacer.

Al principio, yo pensaba «no puede ser para tanto». En realidad, lo que pasaba es que no quería asumir que yo era la responsable de todo lo que había atraído a mi vida. Pero una vez que asumí la responsabilidad, descubrí también el potencial que se me ha concedido.

Laín García Calvo explica muy bien la ley de la atracción y las leyes universales en sus libros *La voz de tu alma* y *Cómo atraer el dinero*. El primero de éstos fue mi libro de cabecera durante mi despertar (de conciencia) y el que me guio durante mi proceso de cambio. Luego leí muchos más libros sobre las leyes universales, pero éste sigue siendo para mí el que mejor las explica y el libro que más me inspiró para escribir *Cree en ti*.